

# TRABAJO FIN DE GRADO

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA 1º DE E.S.O

---

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA 1º DA E.S.O  
PE COURSE SYLLABUS FOR 1ST COURSE OF E.S.O



UNIVERSIDADE DA CORUÑA



**Alumna:** Martas Ramis Rodríguez.

**Asignatura:** 620G010411819 - Trabajo Fin de Grao.

**Curso:** 2018/19

**Tutora:** Carmen Alsina Santasusana

**Estudios:** Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte.

## INDICE

<b>ÍNDICE DE TABLAS .....</b>	<b>3</b>
<b>1 INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>4</b>
<b>2 CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO.....</b>	<b>4</b>
2.1 Situación geográfica.....	4
2.2 Aspectos socio-económicos y ambientales .....	4
2.3 Instalaciones y materiales .....	5
2.4 Características del personal del centro:.....	6
2.5 Características de los alumnos: .....	6
2.6 Actividades complementarias del centro.....	8
<b>3 OBJETIVOS .....</b>	<b>8</b>
<b>4 FUNDAMENTACIÓN .....</b>	<b>9</b>
4.1 Marco legal:.....	9
4.2 Marco teórico: conceptos propios de una programación didáctica .....	11
<b>5 REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA .....</b>	<b>14</b>
<b>6 DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN .....</b>	<b>17</b>
6.1 Contribución de la materia al desarrollo de las competencias básicas .....	17
6.2 Objetivos: .....	21
6.3 Contenidos.....	23
6.4 Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje adaptados a las U.D. de la programación.....	27
6.5 Metodología didáctica .....	35
6.6 Atención a la diversidad .....	37
6.7 Planes del centro .....	38
6.8 Procedimiento instrumental de evaluación .....	40
6.9 Procedimientos e instrumentos de evaluación .....	40
6.10 Recuperación en la asignatura .....	43
6.11 Actividades complementarias o extraescolares del centro .....	44
<b>7 CONCRECIÓN Y DESARROLLO DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS .....</b>	<b>44</b>
<b>8 DESEMPEÑO Y DESARROLLO PROFESIONAL .....</b>	<b>50</b>
<b>9 BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>59</b>
<b>10 ANEXOS.....</b>	<b>61</b>
<b>ANEXO I. MATERIAL ESPECÍFICO DEL CENTRO MARIA CASARES .....</b>	<b>61</b>
<b>ANEXO II. OBJETIVOS GENERALES DE LA ESO QUE MARCA EL DECRETO (3.2 y 4.2).....</b>	<b>61</b>
<b>ANEXO III. UNIDADES DIDÁCTICAS .....</b>	<b>64</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Base de datos DIALNET .....	15
Tabla 2. Base de datos ERIC.....	15
Tabla 3. Base de datos SCOPUS.....	16
Tabla 4. Base de datos WEB OF SCIENCE .....	16
Tabla 5. Base de datos SPORTDISCUS .....	17
Tabla 6. Relación entre competencias básicas y UD. ....	21
Tabla 7. Relación contenidos-unidades didácticas.....	25
Tabla 8. Contabilización de las sesiones por U.D. ....	26
Tabla 9. Relación Bloques de contenidos-nº de sesiones .....	27
Tabla 10. Estilos enseñanza-aprendizaje.....	37
Tabla 11. Resumen Planes centro .....	40
Tabla 12. Porcentaje de evaluación .....	42
Tabla 13. UD 1 Me pongo en forma y experimento con la intensidad.....	48
Tabla 14. Rúbrica evaluación resistencia. ....	49
Tabla 15. Rúbrica evaluación flexibilidad. ....	49
Tabla 16. Competencias específicas.....	52
Tabla 17. Competencias generales.....	54
Tabla 18. Competencias nucleares.....	54
Tabla 19. Justificación del aprendizaje competencias específicas. ....	56
Tabla 20. Justificación del aprendizaje competencias generales. ....	58
Tabla 21. Justificación del aprendizaje competencias nucleares. ....	59
Tabla 22. Material deportivo IES María Casares .....	61
Tabla 23. UD Transversal. Calentando motores. ....	65
Tabla 24. UD, Nos iniciamos al Bádminton (I) .....	68
Tabla 25. UD Intentamos conocernos a través de la expresión y de la relajación. ....	71
Tabla 26. UD Disfruta jugando al fútbol sala. ....	74
Tabla 27. UD Juegos tradicionales y recreativos. ....	76
Tabla 28. UD Nos orientamos en la montaña. ....	78
Tabla 29. UD Prevención de riesgos, alimentación e higiene postural. ....	81
Tabla 30. UD Arquitectos del movimiento. ....	84
Tabla 31. UD Iniciación al atletismo (I).....	86

## INDICE ANEXOS

ANEXO I. MATERIAL ESPECÍFICO DEL CENTRO MARIA CASARES.....	61
ANEXO II. OBJETIVOS GENERALES DE LA ESO QUE MARCA EL DECRETO (3.2 y 4.2) .....	61
ANEXO III. UNIDADES DIDÁCTICAS.....	64

## 1 INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

El Trabajo de Fin de Grado (TFG) que a continuación se expone tiene el objetivo de diseñar una programación anual para el primer curso de la educación secundaria obligatoria (ESO) en materia de Educación Física, contextualizándose en el centro IES María Casares de Oleiros, Galicia, teniendo en cuenta la Ley Orgánica para la mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), de 9 de diciembre.

El TFG se rige por el Real Decreto 1393/2007 de 29 de octubre por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales. Este Real Decreto indica en el artículo 12.3, que todas las enseñanzas de grado concluirán con la elaboración de un Trabajo de Fin de Grado.

De manera general, este está orientado a la adquisición de las competencias generales y nucleares de la titulación establecidas en la Memoria del Título y que, conforme al Real Decreto 861/2010, debe garantizar, como mínimo las siguientes:

- La capacidad de realizar un proyecto contextualizado para hacer frente a situaciones concretas del ámbito profesional específico.
- El dominio de las fuentes bibliográficas de la información.
- El establecimiento de sistemas de evaluación y control que permitan comprobar la consecución de los objetivos, tanto durante el proceso como al final de este.
- La aplicación de los conocimientos adquiridos a la regulación de la conducta propia, especialmente en el ámbito profesional.

Por tanto, este TFG se estructurará partiendo de una fundamentación teórica y legislativa, continuando con una relación entre los elementos pedagógicos que propone el decreto 85/2015 y los propuestos en esta programación, una contextualización del centro al que está dirigida, el desarrollo de la propia programación durante el curso escolar con el desarrollo de los elementos del currículo, competencias, objetivos, contenidos incluyendo una aproximación de las sesiones a realizar en cada UD. Finalmente se expone el desarrollo de una Unidad Didáctica propuesta para el curso.

Por las limitaciones de espacio, el desarrollo de las restantes Unidades didácticas se encuentra en el apartado de ANEXOS.

## 2 CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO.

### 2.1 Situación geográfica

**Nombre centro:** IES María Casares

**Calle:** Avenida Ernesto Che Guevara, 140.

**Lugar:** Romardeiro

**Parroquia:** Santa Uxía de Lians

**Concello:** Oleiros



*Ilustración 1. Localización IES María*

### 2.2 Aspectos socio-económicos y ambientales

El IES María Casares se sitúa en la localidad de Santa Cruz, perteneciente al Concello de Oleiros que forma parte del área metropolitana de La Coruña. Se encuentra situado en la carretera

de Bastiagueiro a Santa Cruz, en las proximidades de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte donde nosotros desarrollamos nuestra etapa de formación. En su entorno, aparte del ya mencionado INEF se encuentra una zona de expansión demográfica y social inminente, dado que las innumerables zonas verdes existentes están pasando a convertirse en núcleos de viviendas, que dotarán a la zona de una población creciente. Por parte de la zona ambiental perteneciente, podemos decir que, además de pertenecer a la comarca de las Mariñas, de su carácter geográficamente bien definido y de su funcionalidad histórica indudable, la realidad de este municipio por su proximidad a la ciudad de La Coruña está muy vinculado a la misma. Esta circunstancia permite y obliga a definir una región más delimitada, la de las “Mariñas de los Frades”, denominación en la que algunos quisieron ver una atávica relación con los templarios, monjes guerreros que tuvieron sede en la vecina localidad del Burgo, señorío de la Orden del Temple y rival de La Coruña en el pasado. La diferencia de las “Mariñas de los Condes”, bajo el dominio feudal de los Andrade, rodeada de espacios montañosos, el relevo es aquí menos acusado, acabando su máxima altitud en el Castillo (171 metros). Numerosos canales dejaron su marca en los amplios valles (Mera, Santa Cruz, Bastiagueiro...) que se abren al mar en recogidas y abrigadas playas, las de mayor índice de ocupación de toda el área metropolitana.

## 2.3 Instalaciones y materiales

### 2.3.1 Aspectos materiales

Este instituto cuenta con material específico para cada deporte, que podemos observar detalladamente en el apartado de *ANEXO I*.

En referencia a los recursos didácticos el centro dispone de vídeos, videoteca, fonoteca, antena parabólica, encuadernadora, retroproyector, pantallas fijas y móviles, teléfono y fax, equipo portátil de megafonía, máquinas de escribir, revistas, periódicos, botiquín, pizarra móvil, cámara de vídeo y trípode, tiza, borradores y folios (datos recogidos del Reglamento de Régimen Interno).

El María Casares consta de un edificio de tres plantas y un sótano, en el cual encontraremos las aulas de clase, los despachos tanto de profesores como de dirección y otros muchos espacios diversos. Entre ellos encontramos las instalaciones que disponemos para realizar las clases de Educación Física, detalladas a continuación.

### 2.3.2 Instalaciones

Para llevar a cabo el desarrollo de las sesiones, el Departamento de Educación Física dispone de las siguientes instalaciones, antes nombradas y ahora descritas:

- Un gimnasio de tamaño menor que una pista de balonmano (22x11 m. Aprox.) y algo mayor que una pista de voleibol, en el que se encuentran trazadas líneas de los diferentes deportes. A ambos lados del gimnasio hay una canasta anclada en la pared, a una altura superior a la normal. El principal punto de acceso se encuentra en un cobertizo al que se llega desde el patio o desde el edificio donde se encuentran situadas las aulas.
- Los vestuarios se encuentran en el edificio en donde están las aulas, pero en la planta sótano, próximos a la salida que desemboca en la puerta del gimnasio. Son dos,

- masculino y femenino, y se encuentran en un estado de deterioro.
- Un Pabellón Polideportivo municipal cubierto, (disponible en horario escolar) con una pista de 45x25 metros y suelo de PVC, en un estado de conservación bastante bueno para el pavimento. Hay gradas a un lado de la pista, a la misma altura que ésta, algo que puede resultar peligroso para el desarrollo de las actividades. En el extremo más alejado de la puerta de acceso se encuentra el almacén de material. Justo en la entrada del pabellón, se encuentran los vestuarios, uno masculino y otro femenino.
  - Dos pistas exteriores de 40x20 metros aproximadamente, de cemento en un estado aceptable. El hecho de estar a la intemperie hace que en muchas ocasiones no se pueda utilizar debido a la lluvia.

Un almacén de material, que está dividido en dos salas, en una se encuentra todo el material propio del instituto y en la otra sala se encuentra material perteneciente al Concello de Oleiros, el cual nos permite la utilización de algunos materiales como por ejemplo las mesas de ping-pong.

#### 2.4 Características del personal del centro:

El personal del Centro está constituido por el personal docente, 67 profesores/as, de los cuales un 85'07% son numerarios, es decir con plaza fija en el Centro, y un 14'92% son personal interino. Estas características suponen un factor de estabilidad importante en la composición del personal docente y, por lo tanto, en el desarrollo de las tareas educativas.

En cuanto a la composición, teniendo en cuenta el factor de género, un 58'46% es profesorado femenino y un 41'53% es profesorado masculino lo que representa una presencia bastante equilibrada de hombre y mujeres.

Por edades, un 11'94% tiene menos de 35 años. Entre 26 y 55 años de edad nos encontramos en un 65'67% y en edades superiores a 55 años nos encontramos un 17'91% de profesores/as.

El Departamento de Orientación, está constituido por un profesor de Psicología y Pedagogía (Orientador) a tiempo completo como pt y una profesora a medio tiempo que se comparte con el IES Miraflores.

En cuanto a personal no docente, está formado por una administrativa, 2 subalternos y 4 personas dedicadas al servicio de limpieza. En total 7 personas, 2 hombres y 5 mujeres.

Por otra parte, en el centro hay dieciséis departamentos didácticos: Matemáticas, Geografía e Historia, **Educación Física**, Religión, Lengua Española, Lengua Gallega, Latín, Dibujo, Inglés, Francés, Música, Griego, Filosofía, Física y Química, Orientación y Ciencias Naturales. *(El departamento de Educación Física está compuesto por 1 profesor y 2 profesoras).*

#### 2.5 Características de los alumnos:

La matrícula de este curso asciende a un total de 669 alumnos y alumnas, lo que supone un incremento de alumnos con respecto a años anteriores. La situación actual del Centro según el documento de recogida de datos es la siguiente:

- Enseñanza Secundaria Obligatoria: 434 alumnos/as  
1o ESO: 4 grupos

2o ESO: 4 grupos  
3o ESO: 4 grupos  
4o ESO: 4 grupos

\* La distribución de grupos en el primer ciclo de la ESO, se alterna por cursos. Dos grupos de Diversificación Curricular (3o y 4o), según la nueva legislación, el número de alumnos en estos grupos no podrá exceder de 10.

➤ Bachillerato: 199 alumnos/as

Ciencias de la Naturaleza y de la Salud: 1 grupo en 1o y otro en 2o Humanidades y Ciencias Sociales: 2 grupos en 1o y 2 en 2o. Tecnología: 1 en cada uno de los cursos

➤ Programa de FP Básica: 1 grupo.

### 2.5.1 Características psico-evolutivas de los alumnos

A la hora de hablar de las características psico-evolutivas de los alumnos, lo hacemos en función de las cinco capacidades que los desarrollan integralmente: cognitivas, físicas, afectivas, relaciones interpersonales e inserción social. Una vez nombradas estas características, se expondrá las implicaciones de las mismas en el desarrollo del proceso educativo en el que se encuentran los niños de 1o ESO, comprendiendo las edades de 11-13 años.

Respecto a la etapa del desarrollo cognoscitivo, según Piaget (1967), los alumnos se encontrarían saliendo de la etapa de las operaciones concretas, introduciéndose en las operaciones formales, dónde se caracterizan por ser capaces de resolver problemas abstractos de manera lógica y manejar situaciones hipotéticas, su pensamiento se hace más científico y se desarrolla un interés por los temas sociales y de identidad.

Una vez visto como evolucionan los aspectos cognitivos pasamos a desarrollar la evolución de las capacidades físicas. Según Weineck (1988), en cuanto a los varones, se encontrarían en el inicio de los cambios morfológicos, un período muy bueno para el aprendizaje, dónde se desarrolla la fuerza relativa y tienen una gran agilidad. Pero, sin embargo, las niñas se encontraría en la 2a mutación morfológica. Desaparecen las estructuras infantiles y aumenta mucho la talla y el peso que conlleva a un gran deterioro de la relación peso/fuerza. También, disminuye la coordinación especial, con la aparición de movimientos aberrantes. En la 1a fase de la pubertad tienen la máxima capacidad de entrenamiento de la condición física debido al volcado hormonal.

Los aspectos afectivos se vinculan estrechamente con la capacidad de autonomía y equilibrio personal. En esta etapa los niños y niñas suelen aflojar los lazos familiares y los estrechan con los grupos de amigos. Hay una fuerte separación entre los dos sexos. El ambiente y el dominio social influyen decisivamente en el desarrollo afectivo del niño.

Respecto a las relaciones interpersonales, los niños y las niñas forman pandillas y dependen menos de los padres y se relacionan más con su grupo de iguales. Cambia su escala de valores que les puede llevar al abandono o pasotismo hacia muchas cosas. Para evitarlo se les debe



tratar con respeto, oír sus opiniones y tenerlas en cuenta, dejarles mantener su relación grupal y sus responsabilidades compartidas.

Con la capacidad de inserción social hacemos referencia a la capacidad de los alumnos a respetar las reglas que se imponen. Los alumnos pasan de aceptar las normas que les vienen impuestas a una fase en la que aparece la sensación de justicia y respeto por los miembros del grupo.

## 2.6 Actividades complementarias del centro

Las actividades extraescolares aparecen en el Reglamento de Régimen Interno como una finalidad primordial del centro, de acuerdo con la programación anual del PEC, aprobado por el Consejo Escolar.

Organizadas por trimestres y por cursos, las actividades complementarias propuestas por el departamento de Educación Física son las siguientes:

CURSO	ACTIVIDAD	TRIMESTRE	JUEGOS POPULARES
1ºESO	Remo y kayak	1r trimestre	Sí
2ºESO	Escalada	2ºtrimestre	Sí
3ºESO	Zumba	2ºtrimestre	-
4ºESO	Tono	2ºtrimestre	-
1ºBACH	Surf	3r trimestre	-

- El alumnado de ESO hará una salida de un día para hacer senderismo.
- Los/as alumnos/as de 3o ESO irán una mañana a la pista de patinaje de hielo.
- En los recreos se harán actividades recreativas y competitivas de: baile, voleibol, baloncesto 3x3, bádminton 2x2, fútbol sala y ping-pong.
- Participación en el programa de la Junta de "Xogade". Las actividades, los cursos y la temporización dependerá de este organismo.
- Participación en la competición inter-centros con los institutos del Concello. Esta actividad se hará por las tardes, fuera del horario escolar.
- El alumnado de 4o ESO hará una jornada de deportes recreativos dirigida al alumnado de 1o ESO. Lugar: playa de Bastiagueiro.

## 3 OBJETIVOS

Todo trabajo de Fin de Grado pretende demostrar que el alumno ha adquirido las competencias propias del Grado, en este caso en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Entre ellas, figura la de programar la acción docente. Por tanto, este TFG busca diseñar una programación anual de Educación Física bajo el amparo de la LOMCE.

Este trabajo tiene como objetivo general planificar y desarrollar una programación didáctica destinada a 1º de la ESO en base al currículo y en su relación con los objetivos, contenidos, metodología, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.

Para alcanzar este objetivo hay que alcanzar unos objetivos secundarios como son:



- Diseñar Unidades didácticas tomando como referencia las características del centro y del alumnado.
- Conocer, buscar y controlar los documentos oficiales y/o leyes referidas al ordenamiento de la educación en el estado español y en la comunidad autónoma de Galicia.
- Realizar las adaptaciones curriculares necesarias en función de las características singulares del alumnado y de su proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Analizar las diferentes fuentes, las cuales nos permiten obtener una información relevante, distinguiendo la información importante de la que no lo es.

## 4 FUNDAMENTACIÓN

### 4.1 Marco legal:

Esta programación didáctica viene ajustada a nivel legal por la L.O.M.C.E (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa) que señala:

La reforma promovida por la L.O.M.C.E se apoya en evidencias y recoge las mejores prácticas comparadas. Los principales objetivos que persigue la reforma son reducir la tasa de abandono temprano de la educación, mejorar los resultados educativos de acuerdo con criterios internacionales, tanto en la tasa comparativa de alumnos y alumnas excelentes, como en la de titulados en Educación Secundaria Obligatoria, mejorar la empleabilidad, y estimular el espíritu emprendedor de los estudiantes.

La L.O.M.C.E (LOE, 2006) entiende por currículo “la regulación de los elementos que determinan los procesos de enseñanza y aprendizaje para cada una de las enseñanzas” formado por elementos como objetivos de cada enseñanza y etapa educativa, competencias, contenidos, metodología didáctica, estándares de aprendizaje y criterios de evaluación.

Las asignaturas, en esta nueva Ley, se dividen en troncales, específicas y de libre configuración autonómica. La Educación Física se encuentra en el bloque de asignaturas específicas.

La L.O.M.C.E (LOE, 2006) también establece que corresponde al Estado determinar los contenidos comunes, los estándares de aprendizaje evaluables y horario lectivo mínimo de las asignaturas troncales, los estándares de las asignaturas específicas y los criterios de evaluación del logro de objetivos de las enseñanzas y etapas educativas. Dentro de la regulación y límites establecidos por el Gobierno, a través del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, las Administraciones educativas podrán establecer los contenidos de las asignaturas específicas y de libre configuración, fijar el horario lectivo máximo de las asignaturas troncales, específicas y de libre configuración y complementar los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje.

La Educación Física se encontraría dentro de las asignaturas específicas, que es el objeto de estudio de esta programación.

Como recoge el artículo VI (bis) del capítulo III del BOE (Boletín Oficial del Estado), dentro de la regulación y límites establecidos por las Administraciones educativas, los centros docentes podrán completar los contenidos de los bloques de asignaturas troncales, específicas y de libre configuración autonómica y configurar su oferta formativa, diseñar e implantar métodos pedagógicos y didácticos propios y, también, determinar la carga horario correspondiente a las diferentes asignaturas.

Aplicando el principio de jerarquización vertical, esta programación va a seguir los siguientes documentos de la legislación educativa:

- Real Decreto 1105/2014, 26 de diciembre.

- Decreto desarrollado del currículo propio de la CC.AA(DOG86/2015).
  - Para la elaboración de la Programación Didáctica Resolución del 15 de julio de 2016
    - Programación de aula donde se adaptan las U.D al curso elegido.

El Decreto 86/2015 tiene por objeto establecer el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Galicia, de acuerdo con lo dispuesto en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, y el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la E.S.O y del Bachillerato.

El DOG 86/2015 regula también las etapas educativas de acuerdo con la disposición final sexta de la L.O.E (2006).

La programación didáctica realizada para esta etapa educativa, se utilizará la RESOLUCIÓN del 15 de Julio de 2016, de la Dirección General de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa, por la que se dictan instrucciones para la implantación, en el curso académico 2016/17, del currículo establecido en el Decreto 86/2015, del 25 de Junio, de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Galicia.

Según esta resolución (2016), las programaciones didácticas incluirán en cada materia, por lo menos, los siguientes elementos:

- ✓ Contribución al desarrollo de las competencias clave y la concreción que recoja la relación de los estándares de aprendizaje evaluables de la materia.
- ✓ Concreción de los objetivos para el curso
- ✓ Concreción para cada estándar de aprendizaje evaluable tanto de temporalización, como del grado mínimo de consecución para superar la materia, como de los procedimientos e instrumentos de evaluación.
- ✓ Concreción metodológica que requiere la materia.
- ✓ Materiales y recursos didácticos que se vayan a utilizar.
- ✓ Criterios sobre la evaluación, cualificación y promoción del alumnado.
- ✓ Indicadores de logro para evaluar el proceso de la enseñanza y la práctica docente.
- ✓ Organización de las actividades y de sus procedimientos
- ✓ Diseño de la evaluación inicial y medidas individuales o colectivas.
- ✓ Medidas de atención a la diversidad.
- ✓ Concreción de elementos transversales.
- ✓ Actividades complementarias y extraescolares programadas por el departamento.

- ✓ Mecanismos de revisión, evaluación y modificación de las programaciones didácticas.

Además de los documentos comentados anteriormente, para el apartado de “medidas de atención a la diversidad” tendremos en cuenta el Decreto 229/2011, del 7 de Diciembre, por el que se regula la atención a la diversidad del alumnado de los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Galicia, como veremos más adelante.

## 4.2 Marco teórico: conceptos propios de una programación didáctica

### 4.2.1 Concepto sobre planificación-programación:

Tradicionalmente los términos planificación y programación han sido utilizados de forma indistinta con una única finalidad: servir de guía o esquema para la práctica educativa del profesor (Díaz Lucea, 1995).

Según Viciano Ramírez (2002), la planificación es más una función, un procedimiento, de selección y organización. Es un concepto más general. Se rige por leyes más generales de ordenación de objetivos y contenidos (de lo general a lo concreto y específico, y de lo sencillo a lo complejo). El hecho de planificar supone un sistema de decisiones anticipadas sobre lo que se pretende conseguir y cómo se va a lograr (Soucie, 2002). Por tanto, los docentes, y el centro educativo en general, tienen que saber: dónde están, a dónde ir, porqué, por dónde y cómo, además de cuándo y quién lo debe realizar, y esto se consigue con una adecuada planificación (Campos Izquierdo, 2010).

Respecto a la programación, Viciano Ramírez (2002) la define como un trabajo concreto de la persona que lo realiza. Es más palpable, más local y adaptado al contexto, más específico. Se rige por decisiones y actuaciones concretas. Según la define el MEC (1996) a través del Centro de Desarrollo Curricular, basado en Viciano Ramírez (2002), dice que es “el proceso mediante el cual, a partir del currículo oficial, de las decisiones generales del Proyecto Curricular de la Etapa y de las directrices de la Comisión de Coordinación Pedagógica, se planifica el trabajo que se va a desarrollar en el aula, dando lugar a un conjunto de unidades didácticas secuenciadas para un ciclo o curso determinado”.

Para esta programación se va a tener en cuenta una serie de principios fundamentales a la hora de realizarla. Para ello, utilizaremos la clasificación de Viciano Ramírez (2002), que tiene en cuenta los siguientes:

- Principio de sistematización
- Principio educativo-específico o de jerarquización vertical
- Principio de continuidad o de jerarquía horizontal
- Principio de adecuación
- Principios de flexibilidad o dinamismo
- Principio de utilidad
- Principio de innovación o creatividad

Teniendo en cuenta el principio de continuidad o jerarquización horizontal, este trabajo está basado en el curso de 1o de la ESO y, por lo tanto, no tenemos referencia de lo realizado en cursos anteriores ya que los alumnos llegan de diferentes colegios. Por ese motivo, me pondré en contacto con los profesores de Educación Física de los colegios de donde proceden los alumnos de 1o ESO.

#### 4.2.2 Niveles de concreción curricular:

Antes de dar paso al desarrollo de la programación didáctica, veremos la aplicación práctica de los planteamientos teóricos propuestos, es decir, después del enfoque teórico del currículo se llega al enfoque práctico, su puesta en marcha en una realidad educativa.

El desarrollo de los diferentes niveles de concreción curricular constituye un proceso de adaptación y adecuación del currículo que implica la elaboración desde el Ministerio hasta llegar al docente que imparte una materia a un grupo de alumnos en concreto. Según González Rivera y Campos Izquierdo (2014) los diferentes niveles de concreción curricular que existen son tres:

- El primer nivel de concreción curricular corresponde al conjunto de prescripciones curriculares establecidas por la política y administración educativa, a los documentos identificativos tales como los reales decretos que establecen las enseñanzas mínimas para cada etapa educativa a nivel estatal y los decretos autonómicos que establecen el currículo de las distintas enseñanzas. Por tanto, el contexto que conforma este primer nivel son el Gobierno y las Administraciones educativas autonómicas. Los elementos que conforman estos documentos son el objeto y ámbito de aplicación, estructura y organización de las enseñanzas y de los centros, objetivos de la etapa educativa, organización de los cursos y currículo de cada una de las materias que componen la etapa educativa correspondiente.
- Las circunstancias dentro de una CCAA, territorio histórico, ciudad... cambian mucho. Para ello es necesario concretar un segundo nivel. Lo que se pretende es acercar ese Decreto de Currículo a la realidad del alumnado del centro. Más específico, según características sociales, culturales y económicas. En el segundo nivel de concreción supone una adaptación del nivel anterior a las características singulares de un determinado centro. Puede encontrarse como el conjunto de opciones de carácter técnico-didáctico asumidas por los equipos docentes de un centro educativo. Cada centro educativo tiene su PEC adaptado a su realidad y, formando parte del mismo, encontraremos el proyecto curricular del centro, que es el que concreta la propuesta curricular para cada etapa y concretamente las programaciones didácticas de los distintos departamentos didácticos. (Barcia Moreno, 2007).
- El documento curricular que conforma el tercer nivel de concreción curricular es la programación de aula. Su elaboración es competencia del profesorado de la materia de Educación Física de un grupo de alumnos definido, por lo que difiere de la programación didáctica del departamento cuya elaboración es competencia de todos los docentes pertenecientes a un departamento (Viciano, 2002). El contexto que engloba este nivel de concreción es el aula y el desarrollo de las diferentes actividades de enseñanza y aprendizaje, y, como tal, la intervención docente diaria. La finalidad de este tercer nivel es el diseño por parte del docente que tiene que elaborar programaciones de unidades didácticas ordenadas y secuenciadas para las distintas áreas o materias de cada curso. (Barcia Moreno, 2007)
- Algunos autores incluyen un cuarto nivel de concreción curricular que corresponde con las Adaptaciones curriculares individuales, que forman parte de las medidas extraordinarias de la atención a la diversidad, y que están reguladas en la Comunidad Autónoma Gallega según el Decreto 229/2011. Éstas se producen dentro de un aula,

dependiendo de las necesidades y características que presente el alumnado. Están coordinadas por el tutor, lo desarrolla el profesorado en colaboración con las familias y especialistas, con el apoyo del orientador.

#### 4.2.3 Elementos didácticos del currículo:

En el Decreto 86/2015, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Galicia, se regulan los elementos que determinan los procesos de enseñanza y aprendizaje para cada una de las enseñanzas y etapas educativas. Los elementos del currículo vienen definidos por propio Decreto 86/2015 (pp. 7) y son los siguientes:

- **Objetivos:** referentes relativos a los logros que el estudiante debe alcanzar al finalizar cada etapa. Los objetivos de la ESO se pueden observar en las planillas de las unidades didácticas del punto 4 donde se desarrolla.
- **Competencias:** capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa.
- **Contenidos:** conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa y a la adquisición de competencias.
- **Criterios de evaluación:** son el referente específico para evaluar el aprendizaje del alumnado.
- **Estándares de aprendizaje evaluables:** especificaciones de los criterios de evaluación que permiten definir los resultados de aprendizaje, y que concretan lo que el estudiante debe saber comprender y saber hacer en cada asignatura; deben ser observables, medibles y evaluables y permitir graduar el rendimiento o logro alcanzado.
- **Metodología didáctica:** conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados.

#### 4.2.4 Fuentes del currículo:

Las fuentes de un currículo son todas aquellas áreas, conocimientos y variables en general que se han de tener en cuenta para plantear los diferentes elementos que inspiran y constituyen el proceso de enseñanza-aprendizaje. Las fuentes del currículo son los pilares de los que nace toda la información necesaria para poder concretar las intenciones educativas y, a la vez, precisar planes de acción para alcanzarlas (Díaz Lucea, 1995).

Tal como queda reflejado en la *Ilustración 1*, se va a considerar que las dimensiones organizativas que configuran un centro escolar vienen dadas por el hecho de que, en cualquiera de ellos, existe una estructura organizativa formal, se desarrollan determinadas relaciones entre los individuos que lo componen, se mantienen y cultivan valores, creencias... se desarrollan determinados procesos y estrategias de actuación a través de las cuales la organización funciona y se mantienen ciertas relaciones con el entorno.



Ilustración 2. Fuentes del currículum, tomado de Casarini, R. (2010, p.41)

El currículum propuesto por la L.O.M.C.E destaca cuatro tipos de fuentes, realizando una aportación concreta a la vez de proporcionar una información específica.

-Fuente epistemológica (contenidos): El profesorado debe conocer en profundidad la materia que enseña, la ciencia o disciplina que va a impartir y de qué manera se trabaja (lógica interna de la disciplina) según la etapa en que se desempeñe su labor docente. Respecto a la LOMCE, están divididas en áreas, en asignaturas y los itinerarios son FP Básica/ESO y Académicas o Aplicadas.

-Fuente psicológica (progreso): Se relaciona con los procesos de desarrollo y de aprendizaje del alumno, considerando como proceso la adquisición de conocimientos, sentimientos, actitudes, valores que van incorporando para afrontar situaciones del mundo. También se adaptan al estado madurativo a cada etapa, desde el punto de vista de psicología de aprendizaje. Respecto a la LOMCE, se proponen evaluaciones iniciales, no hay ciclos y se añaden los estándares de aprendizaje.

-Fuente sociológica: Debemos tener en cuenta que el contexto donde se va a llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje y las características socio-culturales del mismo y de las personas que en él viven son diferentes dependiendo de muchos factores y que reclaman una intervención educativa adecuada a cada situación. Respecto a la LOMCE, incluye un currículum abierto y flexible, adaptable a cada realidad, aunque se añaden los estándares de aprendizaje y las reválidas.

-Fuente pedagógica: Nos informa sobre la mejor manera de llevar a la práctica el proceso de enseñanza-aprendizaje. Nos ofrece, entre otros, conocimientos de didáctica general (de cómo enseñar, cómo programar, cómo atender a la diversidad, qué estrategias y técnicas utilizar) y de organización escolar.

## 5 REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

El tema que he elegido para realizar esta revisión bibliográfica, vinculada con una programación de un curso escolar, es la "Atención a la diversidad" la cual se define como principio que debe regir toda la enseñanza básica para proporcionar a todo el alumnado una educación adecuada a sus características y necesidades.

Vamos a comparar el número de artículos que encontramos según cinco bases de datos diferentes y en función de los filtros que aplicamos a la búsqueda. Todo esto se va a ver recogido en 5 tablas, una para cada una de las bases de datos consultadas.

BASE DE DATOS		DIALNET		
Fecha de búsqueda		10/04/2019		
Palabras clave		“diversidad” “educación física”		
Estrategia de búsqueda		“inclusión”		
Documentos totales de búsqueda		692		
Proceso de selección				
Criterios de búsqueda		Número de artículos		
		Inicial	Eliminados	Restantes
Tipo de documento	Artículo de revista	692	221	471
Años de publicación	2015-2019	471	302	169
Idiomas	Inglés, español, portugués	169	0	169
El titulo no se adecua al objeto de estudio		169	154	15
El resumen no se adecua al objeto de estudio		15	7	8

Tabla 1. Base de datos DIALNET

BASE DE DATOS		ERIC		
Fecha de búsqueda		01/04/2019		
Palabras clave		“diversidad” “educación física”		
Estrategia de búsqueda		“diversity”, “Physical education”		
Documentos totales de búsqueda		41		
Proceso de selección				
Criterios de búsqueda		Número de artículos		
		Inicial	Eliminados	Restantes
Tipo de documento	Artículo de revista	41	31	10
Años de publicación	2015-2019	10	7	3
Idiomas	Inglés, español, portugués	3	0	3
El titulo no se adecua al objeto de estudio		3	3	0
El resumen no se adecua al objeto de estudio				

Tabla 2. Base de datos ERIC

BASE DE DATOS		SCOPUS		
Fecha de búsqueda		12/04/2019		
Palabras clave		"diversidad" "educación física"		
Estrategia de búsqueda		"diversity", "Physical education"		



Documentos totales de búsqueda		17 567		
Proceso de selección				
Criterios de búsqueda		Número de artículos		
		Inicial	Eliminados	Restantes
Tipo de documento	Artículo de revista	17567	6118	11449
Años de publicación	2015-2019	11449	7142	4307
Idiomas	Inglés, español, portugués	4307	0	4307
El titulo no se adecua al objeto de estudio		4307	4233	74
El resumen no se adecua al objeto de estudio		74	68	6

Tabla 3. Base de datos SCOPUS

BASE DE DATOS		WEB OF SCIENCE		
Fecha de búsqueda		25/03/2019		
Palabras clave		“diversidad” “educación física”		
Estrategia de búsqueda		“diversity”, “Physical education”		
Documentos totales de búsqueda		17 427		
Proceso de selección				
Criterios de búsqueda		Número de artículos		
		Inicial	Eliminados	Restantes
Tipo de documento	Artículo de revista	17427	2427	15000
Años de publicación	2015-2019	15000	9634	5366
Idiomas	Inglés, español, portugués	5366	4	5362
El titulo no se adecua al objeto de estudio		5362	5208	154
El resumen no se adecua al objeto de estudio		154	63	91

Tabla 4. Base de datos WEB OF SCIENCE

BASE DE DATOS		SPORTDISCUS		
Fecha de búsqueda		20/03/2019		
Palabras clave		“diversidad” “educación física”		
Estrategia de búsqueda		“diversity”, “Physical education” “education”		
Documentos totales de búsqueda		14 398		
Proceso de selección				
Criterios de búsqueda		Número de artículos		
		Inicial	Eliminados	Restantes
Tipo de documento	Artículo de revista	14398	8112	6286

Años de publicación	2015-2019	6286	5342	944
Idiomas	Inglés, español, portugués	944	32	912
El título no se adecua al objeto de estudio		912	750	162
El resumen no se adecua al objeto de estudio		162	0	162

Tabla 5. Base de datos SPORTDISCUS

## 6 DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN

El presente trabajo está desarrollado en base al Decreto 86/2015, del 25 de Junio, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares. A partir de eso, voy a crear mi propuesta de programación para el curso de 1o ESO. Para ello, en uno de los apartados podemos ver la temporalización del curso, haciendo un cálculo aproximado de las sesiones que se van a poder impartir dentro del tiempo disponible en un curso escolar.

Las Unidades Didácticas pensadas para la programación son las siguientes:

- U.D Calentando motores (Transversalmente)
- U.D 1. Me pongo en forma y experimento con la intensidad
- U.D 2. La pluma y su raqueta
- U.D 3. Intentamos conocernos a través de la expresión y de la relajación
- U.D 4. Juegos recreativos y tradicionales
- U.D 5. Disfruta jugando al fútbol sala
- U.D 6. Nos orientamos en la montaña
- U.D 7. Prevención de riesgos, alimentación e higiene postural
- U.D 8. Arquitectos del movimiento
- U.D 9. Iniciación al atletismo

### 6.1 Contribución de la materia al desarrollo de las competencias básicas

Con las materias del currículum se pretende que todos los alumnos consigan los objetivos educativos y adquieran las competencias básicas, con todo no existe una relación directa entre las enseñanzas de determinadas materias y el desarrollo de las competencias, ya que en cada una de las áreas habrá competencias diferentes y, a su vez, cada una de las competencias básicas se alcanzarán como consecuencia del trabajo en diferentes áreas o materias. En el marco de la propuesta realizada por la Unión Europea se han identificado siete competencias básicas que deben conseguir los alumnos. Estas competencias vienen recogidas en la LOMCE (2013) y en los decretos siendo una de las bases de cara a realizar una buena programación.

Hablamos de competencias para toda la enseñanza y para ello se ha seguido a Ureña (2010) que realiza un análisis de las distintas competencias y cómo contribuye la E.F. al desarrollo de cada una de ellas.

Como hemos comentado anteriormente, el Decreto 86/2015 dice que la finalidad principal de la Educación Física es que los alumnos y alumnas alcancen la competencia motriz, entendida como un conjunto de conocimiento, procedimientos, actitudes y emociones que intervienen en las múltiples interacciones que realiza una persona en su medio y con las demás, que permite que el alumnado supere los problemas motores propuestos tanto en las sesiones de Educación Física como en su vida cotidiana (Ruiz Pérez, 1995).

El doble compromiso que implica esta orientación de las competencias para la EF son, por un lado, asegurar el desarrollo de las competencias clave y por otro, garantizar la adquisición de la competencia motriz, que no está contemplada entre las competencias clave (Lleixà y Sebastiani, 2016).

La descripción de las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación en la Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato serán establecidas teniendo en consideración la Orden ECD/65/2015, del 21 de Enero. Las siete competencias de las que hablamos son las siguientes:

Comunicación lingüística (CCL)

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCCT)

Competencia digital (CD)

Aprender a aprender (CAA)

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (CSIEE)

Conciencia y expresiones culturales (CCEC)

En cuanto a la contribución de la Educación Física a cada una de ellas debemos reconocer que la materia va aportar más a unas que a otras. Por lo tanto la competencia para aprender a aprender, la competencia social y cívica y la competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor serán las más importantes en esta materia, ya que los contenidos y objetivos marcados para esta asignatura permiten un mayor desarrollo de estas competencias.

Por otro lado no podemos apartar a las demás competencias que, aunque se trabajen en menor medida, también colaboran en la adquisición por parte de los alumnos de las mismas. También, se especifica una tabla que relaciona las competencias que se tratarán de desarrollar con las U.D propuestas en este trabajo.

La competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor es una de las principales

competencias tratadas en la asignatura, y por lo tanto será una de las más trabajadas en Educación Física.

Se mejorará la iniciativa personal y se promoverá la valoración del rendimiento y del éxito desde el esfuerzo y la superación. Se resaltarán los logros para infundir confianza y seguridad en los alumnos y, además, se pedirá al alumno que asuma responsabilidades en su proceso de aprendizaje, como por ejemplo, organizar de forma individual y colectiva las actividades físicas lúdicas.

Con esta competencia desarrollamos los valores personales de la responsabilidad y la perseverancia. También desarrollan las habilidades sociales del respeto a los demás, la cooperación y el trabajo en equipo. Los alumnos tienen que ser capaces de buscar soluciones a los problemas planteados y de llevarlos a la práctica, esforzarse por alcanzar resultados creativos, originales y sinceros a su expresividad.

Por lo tanto, en casi todas las UD desarrolladas en este curso, realizarán una gran aportación a esta competencia clave. Como veremos en la tabla resumen de competencias relacionadas con las U.D, la CSIEE aparece en todas las UD exceptuando en la UD1 de condición física ya que los contenidos que veremos están ya establecidos por el profesor y no hay mucho margen de autonomía para el alumno para que pueda llevar el control de las situaciones dadas en clase. Y lo mismo ocurre en la UD9 de atletismo, ya que los contenidos están muy fijados sin margen de improvisación y espontaneidad hacia el alumno.

La competencia social y cívica nos ayuda a aprender a convivir, desde la elaboración y aceptación de reglas y normas, desde el respeto por los demás y desde la participación y valoración de la diversidad.

Las actividades que se desarrollan en las sesiones tienen que tener en cuenta las diferencias, posibilidades y limitaciones tanto propias como ajenas. El cumplimiento de las normas favorece a la aceptación de códigos de conducta para la convivencia. Las actividades competitivas pueden generar conflictos en los que es necesario el diálogo como medio de resolución.

Por lo tanto, es una competencia fundamental en las UD que se propone en esta programación, si analizamos la tabla resumen veremos como esta competencia aparece en 6 de las 9 U.D que contiene esta programación. Exceptuando la UD1 de condición física, la UD2 de bádminton ya que es un deporte que trabajaremos individualmente o con una pareja y considero que no permite establecer una comunicación fluida y convivencia con todo el grupo y la UD9 de atletismo ya que en los deportes individuales no destaca principalmente esta competencia.

La competencia para aprender a aprender, también va a jugar un papel fundamental en las UD que se desarrollan y en general en la materia de Educación Física.

Esta competencia implica iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de continuarlo de manera autónoma. Esto conlleva a ser consciente de lo que se sabe, de las propias posibilidades y limitaciones de todo el aprendizaje.

Por lo tanto, en este curso que es el primero de la ESO se debe tener en cuenta las nuevas metodologías que se utilizan para saber que responsabilidades y toma de decisiones conlleva para así implicar al alumno en su desarrollo contribuyendo a la consecución de esta competencia.

En la tabla resumen observamos como, según mi punto de vista, esta competencia la desarrollaríamos en todas y cada una de las Unidades Didácticas justificándolo como que los alumnos se encuentran en 1o de ESO, eso quiere decir que han cambiado de ciclo, de compañeros y profesores, han pasado de E. Primaria a Secundaria y, probablemente, hayan cambiado de centro educativo, por lo que todo lo que vean en este nuevo curso ya es un aprendizaje de por sí. Aprenden y absorben todos los contenidos nuevos que se dan en la asignatura.

Respecto a la competencia en comunicación lingüística va a aportar menor relevancia respecto a otras competencias. Pero también es importante destacar que dentro de ésta, encontramos el lenguaje corporal que es otro de los lenguajes que es utilizado en diferentes UD, como la de expresión corporal o la de Acrosport. La comunicación gestual, la utilización de los ritmos y las danzas, la respiración y, en general, las técnicas de dominio corporal, las desarrollaremos gracias a esta competencia.

De esta competencia también destacamos la variedad de intercambios comunicativos, desde la comunicación oral a los trabajos escritos que realizará el alumno. Por lo tanto, si observamos la tabla resumen, encontramos esta competencia, sobretodo, en la UD7 de prevención de riesgos, alimentación e higiene postural dónde los alumnos

tendrán que realizar un trabajo grupalmente sobre alimentación y deberán exponerlo.

La competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología es una de las que se trabajan en menor medida y de manera secundaria, pero no deja de estar presente en algunas UD de la programación. Por ejemplo en la UD1 de condición física los alumnos deberán a aprender a tomar frecuencia cardiaca, y de esta forma, contribuiremos en el desarrollo de esta competencia.

Por lo tanto es una competencia que estará presente en todas las sesiones pero no se trabajará de manera directa (menos en lo comentado anteriormente) y se nutre de conocimientos adquiridos en otras materias.

La Educación Física puede contribuir a la adquisición de la competencia digital, aunque queda en un segundo plano con respecto a otras citadas anteriormente.

Nos va a facilitar su desarrollo a la hora de buscar, seleccionar, recoger, procesar y valorar críticamente la información relacionada con la práctica saludable de actividad física, que encontramos en la UD7 de Prevención de riesgos, alimentación e higiene postural.

También contribuirá al desarrollo de esta competencia, la búsqueda de información relativa a trabajos solicitados por el profesor, como por ejemplo el trabajo sobre alimentación que requiere una de las UD.

La competencia de conciencia y expresiones culturales se desarrolla en menor medida en

general pero gana importancia en las UD destinadas al bloque 2, actividades físicas artístico-expresivas.

Se contribuye al desarrollo de esta competencia mediante la exploración y utilización de recursos expresivos del cuerpo por medio del movimiento. La preparación de representaciones implica un esfuerzo grupal en el cual deben de asumir responsabilidades y colaborar entre todos para obtener buenos resultados.

Por lo tanto esta competencia se nutrirá de las UD que pertenecen al bloque comentado anteriormente que son la UD 3 de expresión y relajación y en la UD8 de Acrosport dónde los alumnos deberán ser capaces de crear su propia coreografía. A través de estas Unidades Didácticas queda cubierto el desarrollo de esta competencia.

Después de analizar las 7 competencias clave, se echa en falta la competencia motriz que no considera como clave pero sin embargo cumple todos los criterios para poder serlo. La competencia motriz es concebida como una potencialidad para el pleno desarrollo personal, social y profesional, necesario para interactuar en la diversidad de contextos en los que se desenvuelve (educativo, familiar, público, profesional...). Por tanto, la competencia motriz es un aspecto inherente al ser humano y no es exclusiva de ninguna asignatura. Permite al alumnado integrar los diferentes aprendizajes, ya sean formales, informales o no formales. Los alumnos integran sus aprendizajes, los ponen en relación con distintos tipos de contenidos y los utilizan de manera efectiva cuando les resulten necesarios en diferentes situaciones y tareas de la vida cotidiana. (Hernández, 2014)

A continuación, podemos ver una tabla dónde se relaciona todas las competencias clave con las Unidades Didácticas propuestas en la programación.

Competencias	UD TR	UD1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9
<b>CCL</b>								X		
<b>CMCCT</b>		X								
<b>CD</b>								X	X	
<b>CAA</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>CSC</b>	X			X	X	X	X	X	X	
<b>CSIEE</b>			X	X	X	X	X	X	X	
<b>CCEC</b>				X					X	

*Tabla 6. Relación entre competencias básicas y UD.*

## 6.2 Objetivos:

### 5.2.1 Objetivos generales de la Enseñanza Secundaria Obligatoria:

La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de Diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa establece los objetivos generales de la E.S.O.

A continuación, se exponen los dos objetivos generales que se relacionan concretamente con la asignatura de Educación Física: **m)** y **n)**.

El objetivo **m** nos habla de la importancia de conocer, aceptar, trabajar, valorar... el funcionamiento de nuestro propio cuerpo, la práctica de deporte con sus hábitos sociales y los valores positivos que aporta.

El objetivo **n** está más enfocado a la parte artística que nos proporciona la educación física, manifestando otro tipo de lenguaje y expresión corporal.

### 5.2.2 Objetivos de etapa de la materia de Educación Física

La enseñanza de la E.F en E.S.O tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos (DOG Junio 2015):

- Utilizar el potencial motor al tiempo que desarrolla todas sus capacidades.
- Adquirir una serie de conocimientos, habilidades motrices, actitudes y valores en relación con el cuerpo, en diversas situaciones de enseñanza y aprendizaje, en experiencia individual y colectiva.
- Permitir y mejorar su compromiso motor, siempre adecuado a sus posibilidades
- Desarrollar las habilidades motrices específicas con complejidad creciente a medida que se progresa en los sucesivos cursos.
- Introducir al alumno hacia práctica de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas.

### 5.2.3 Mínimos exigibles del área de E.F en 1o E.S.O

- Ser capaz de dirigir el calentamiento y la vuelta a la calma.
- Realizar las pruebas y test de las diferentes capacidades físicas de la condición física.
- Dominar y conocer los aspectos técnicos o técnicos-tácticos fundamentales de bádminton, fútbol sala y atletismo.
- Ser capaces de montar una coreografía grupal de Acrosport.
- Ser capaces de hacer una representación de emociones de forma desinhibida.
- Tener una actitud positiva, respetuosa y motivadora durante las sesiones de juegos recreativos y tradicionales.
- Adquirir los conocimientos teóricos sobre la prevención de riesgos, alimentación equilibrada e higiene postural.
- Colaborar y participar en las actividades de clase y tolerar y respetar tanto al profesor, a los compañeros como al material o instalaciones utilizadas.





### 6.3 Contenidos

A continuación se presenta una tabla dónde relacionamos los contenidos que propone el Decreto 86/2015, del 25 de Junio, con las Unidades Didácticas que se proponen para esta programación con sus respectivos contenidos adaptados de cada una de ellas.

UNIDAD DIDÁCTICA	CONTENIDO DECRETO	CONTENIDO U.D.
UD Calentando motores (TRANSVERSAL)	B1.1 B1.2 B1.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer las partes del calentamiento.</li> <li>- Poner en práctica un modelo de calentamiento específico de la U.D. que estamos realizando.</li> <li>- Adapta los estiramientos, en la vuelta a la calma, de los grupos musculares más trabajados durante la sesión.</li> </ul>
UD 1. Me pongo en forma y experimento con la intensidad	B3.1 B3.3 B3.4 B3.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimientos de las capacidades físicas básicas y conceptos de frecuencia cardíaca.</li> <li>- Tipos de fuerza que se desarrollan.</li> <li>- Aplicación de pruebas de evaluación de las capacidades físicas al principio y al final de curso comprobando la evaluación conseguida.</li> <li>- Carrera continua 10 minutos.</li> <li>- Lanzamiento con balón medicinal.</li> <li>- Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora en las condiciones de salud.</li> </ul>
UD 2. La pluma y su raqueta	B1.4 B1.6 B1.13 B4.1 B4.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoce los diferentes golpes de este deporte (altos y bajos).</li> <li>- Adapta el tipo de golpeo en una situación de partido.</li> <li>- Pone en práctica el saque específico del bádminton.</li> <li>- Mantiene en el aire el volante golpeándolo con la raqueta un mínimo de 10 veces.</li> <li>- Mantiene un tanteo con un compañero durante un mínimo de 15 segundos en una situación de partido real.</li> </ul>
UD 3. Intentamos conocernos a través de la	B1.5 B2.1 B1.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es capaz de representar delante de sus compañeros las emociones básicas.</li> <li>- Colabora y muestra interés y buena actitud en la representación grupal de las emociones básicas.</li> </ul>



expresión y de la relajación		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoce los diferentes tipos de respiración (clavicular, pectoral y abdominal) que puede utilizar un ser humano.</li> <li>- Mantiene el cuerpo relajado, concentrándose en el método Jacobson y las instrucciones dadas por el docente.</li> </ul>
UD 4. Juegos recreativos y tradicionales	B1.6 B1.7 B1.13 B4.1 B4.2 B4.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplica las técnicas específicas de cada juego propuesto que son: la billarda, la peonza, la petanca y los bolos.</li> <li>- Adapta los aspectos técnicos durante el juego de “Brillé”, mostrando inteligencia en el juego, valentía y carácter para obtener situaciones ventajosas.</li> </ul>
UD 5. Disfruta jugando a fútbol sala	B1.4 B1.6 B1.13 B4.1 B4.4 B4.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Práctica de juegos reglados y adaptados que induzcan al aprendizaje de fundamentos técnicos/tácticos de estrategias de ataque/defensa y de estrategias de cooperación/oposición, aplicadas al fútbol sala: conducciones, pases, recepciones, controles, tiros, intercepciones, acciones del portero, fintas, desmarques, tipos de defensa, etc.</li> <li>- Características básicas y comunes de las actividades y juegos deportivos: normas, reglas, aspectos técnicos y tácticos aplicados al fútbol sala.</li> <li>- Aceptación, respeto y acatamiento de las normas y reglamento.</li> <li>- Compañerismo, tolerancia y deportividad.</li> <li>- Aceptación de la existencia de diferentes niveles de habilidad.</li> </ul>
UD 6. Nos orientamos en la montaña	B1.7 B1.8 B4.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientación con la brújula de los puntos cardinales.</li> <li>- Asistencia a la salida formativa por la sierra de Tramuntana.</li> <li>- Actuación ante un imprevisto o un accidente.</li> <li>- Riesgos: plan de prevención y plan de emergencia.</li> <li>- Partes de la brújula y puntos cardinales.</li> <li>- Participación activa en las actividades.</li> <li>- Respeto al medio ambiente.</li> </ul>
UD 7. Prevención de riesgos, alimentación e higiene postural	B1.9 B1.10 B1.11 B1.12 B1.14 B3.2 B3.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoce las posiciones correctas e incorrectas para estar sentado, de pie, transportando cargas pesadas...</li> <li>- Utiliza las tecnologías para la elaboración de un trabajo grupal sobre alimentación y selecciona la información adecuada dentro del mismo.</li> <li>- Expone con soltura el trabajo realizado delante de sus compañeros.</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquiere una base teórica sobre dieta equilibrada.</li> </ul>
UD 8. Arquitectos del movimiento	B1.14 B2.1 B2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza 5 figuras básicas por parejas, tríos y hasta sexteto enlazándolas unas con otras.</li> <li>- Crea una secuencia de pasos rítmicos para enlazar las figuras.</li> <li>- Elabora su propia coreografía acompañada de música.</li> <li>- Ajusta la coreografía al ritmo de la música.</li> </ul>
UD 9. Iniciación al atletismo	B1.13 B3.1 B4.1 B4.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Velocidad de reacción con salida de tacos.</li> <li>- Práctica de relevos en grupos de 4.</li> <li>- Marcha atlética.</li> <li>- Diferentes tipos de lanzamientos y de saltos.</li> <li>- Tipos de velocidades.</li> <li>- Reforzar la confianza y seguridad en sí mismo.</li> <li>- Valorar sus posibilidades y limitaciones.</li> </ul>

*Tabla 7. Relación contenidos-unidades didácticas.*

### 5.3.1 Temporalización por sesiones

Teniendo en cuenta las actividades complementarias y las salidas culturales, los días festivos Nacionales, de la CCAA o de la ciudad de Palma, días festivos de libre disposición del centro, etc. Tendremos las horas totales de las que disponemos en cada trimestre, a partir de las cuales haremos la temporalización de las U.D.

TEMPORALIZACIÓN		Nº DE SESIONES	Nº TOTAL
Transversal	UD Calentando Motores	Todas	+/- 65
1r trimestre	UD1 Me pongo en forma y experimento con la intensidad (I)	10	+/- 22
	UD2 La pluma y su raqueta	7	
	UD3 Intentamos conocernos a través de la expresión y de la relajación	4	
2º trimestre	UD 4 Juegos recreativos y tradicionales	9-10	+/-23
	UD 5 Disfruta jugando al futbol sala	10	
	UD 6 Nos orientamos en la montaña	2	
	UD 1b Me pongo en forma (II)	2	
3r trimestre	UD 7 Prevención de riesgos, alimentación e higiene postural	3	+/-21
	UD 8 Arquitectos del movimiento	9-10	
	UD 9 Iniciación al atletismo (I)	8	

Tabla 8. Contabilización de las sesiones por U.D.

### 5.3.2 Relación entre bloque de contenidos y temporalización

La siguiente tabla es una relación entre los 4 bloques de contenidos y el número de sesiones dedicadas a cada uno de ellos con las diferentes unidades didácticas. El bloque I pertenece a la U.D transversal, de calentamiento y vuelta a la calma que se trabaja a lo largo de todo el curso y por eso su número total de sesiones sobrepasa de la media de los otros bloques. La U.D 7 también pertenece a este bloque.

Pertenecen al bloque II las U.D 3 y la U.D 8 con un total de 14 sesiones. Al bloque III un total de 22 sesiones que corresponden a la U.D 1, la U.D 7 y la U.D 9.

Y por último, el bloque IV que pertenecen a las U.D 2, U.D 4, U.D 5, U.D 6 y, también la U.D 9 con un total de 29 sesiones. Referente al número de sesiones no hay un equilibrio perfecto entre bloques ya que, por ejemplo, entre el bloque II y el IV hay casi el doble de sesiones pero, lo que se pretende en la programación es que las Unidades Didácticas estén repartidas equitativamente con 2-3 U.D por bloque y en diferentes trimestres.

BLOQUE		SESIONES x UD	TOTAL SESIONES
I)	Contenidos comunes en Educación Física	Transversal + (3)	68*
II)	Actividades físicas artístico-expresivas	4 + 10	14
III)	Actividad física y salud	11 +3 + 8	22
IV)	Los juegos y las actividades deportivas	7 + 10 + 10 + 2 (8)	29*

Tabla 9. Relación Bloques de contenidos-nº de sesiones

#### 6.4 Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje adaptados a las U.D. de la programación

En cuanto a la forma de desarrollar los contenidos a través de las Unidades Didácticas, se van a combinar de forma vertical y horizontalmente en función del objetivo didáctico.

Teniendo en cuenta que el curso elegido para la programación es 1º ESO, no tenemos constancia de lo realizado en cursos pasados, ya que muchos alumnos vienen de diferentes colegios, por lo tanto, se parte de una base básica de conocimientos para empezar a adquirirlos de forma correcta.

##### Bloque 1. Contenidos comunes en Educación Física:

Los contenidos comunes de la Educación Física, se trabajarán transversalmente, a lo largo del curso de manera que, también, podamos integrar los contenidos de los otros bloques.

Para ello, desarrollaremos la Unidad Didáctica de “Actitud, respeto y trabajo en clase”, que se aplicará juntamente con cada una de las otras unidades didácticas que desarrollaremos. Como veremos posteriormente en el apartado de evaluación, cada trimestre tiene un total de 3 puntos (30%) referente a esta U.D de Actitud, respeto y trabajo en clase, que se registrará al final de cada trimestre con lo observado durante todas las prácticas.

Se elaborará una tabla con los aspectos básicos a cumplimentar durante todas las sesiones, por ejemplo, la puntualidad, material adecuado, higiene y aseo personal, respeto hacia los compañeros, actitud durante la sesión... y se deberá cubrir sesión a sesión con el objetivo de tener registrados los resultados de los alumnos para su posterior evaluación.

Por ello, para cumplir todos los estándares de aprendizaje que intentamos aplicar en esta U.D, como son el EFB1.2.1, EFB1.2.2, EFB1.2.3, dónde habla de tolerancia, deportividad, colaboración en actividades grupales y respeto a los compañeros y, por otro lado, el EFB1.3.1, EFB1.3.2, EFB1.3.3 que hace referencia al conocimiento del entorno en el que se sitúan, el respeto hacia él y el análisis de los estilos de vida y actitudes relacionados con la actividad física, utilizaremos la tabla mencionada anteriormente con todos los ítems para asegurarnos que se adquieren a lo largo de todo el curso.

Para alcanzar los estándares de aprendizaje EFB1.1.1 y EFB1.1.2, que hacen referencia al calentamiento, el conocimiento de su estructura y la capacidad de desarrollarlo los propios alumnos, desarrollaremos otra Unidad Didáctica transversalmente, llamada “Calentando motores”. Para el primer estándar EFB1.1.1, se buscará su adquisición de la siguiente manera; durante el primer trimestre, el docente explicará la estructura y dirigirá el calentamiento. A partir del segundo trimestre, con la intención de adquirir el segundo estándar EFB1.1.2, serán los propios alumnos los que tendrán que preparar y dirigir el calentamiento.

Lo que se va a observar en esta U.D, referente al criterio de evaluación B1.1 es:

- Si el alumno es capaz de definir el calentamiento y la vuelta a la calma, diferenciar las partes de la puesta en marcha y los objetivos principales que se persiguen con el calentamiento.

Para su evaluación, incluiremos algunos de los ítems en la tabla de contenidos comunes. Dentro del bloque de contenidos comunes, se propone una tercera unidad didáctica, llamada “Prevención de riesgos, alimentación e higiene postural” que, también incluye contenidos del bloque 3: actividad física y salud.

Los estándares de aprendizaje de este bloque, que pretendemos alcanzar con esta U.D son el EFB1.4.1 con la explicación de posiciones correctas e incorrectas, sentado, de pie y en el transporte de cargas y el EFB1.4.2 con la explicación y ejemplificación del protocolo básico de actuación (PAS) en los primeros auxilios.

Por otro lado, también se trabajará el estándar de aprendizaje EFB1.5.1, donde el alumno utilizará las tecnologías para la elaboración de un trabajo grupal sobre alimentación y vida saludable. Y el EFB1.5.2, los alumnos tendrán que exponer a toda la clase su trabajo realizado.

Lo que el docente pretende observar referente al criterio de evaluación B1.4 es:

- Por una parte, que el alumno sea consciente de los tipos de riesgo que se corren en la realización de actividad física y medidas de prevención en este caso nos basaremos en actitudes corporales incorrectas. También se observará que el alumno tenga una noción básica sobre primeros auxilios, que, en caso de sufrir una emergencia, tenga los conocimientos básicos para actuar.
- Por otra parte, referente al criterio de evaluación B1.5, el docente observará si el alumno es capaz de utilizar la tecnología de forma adecuada para tener una información precisa y selectiva para realizar el trabajo propuesto y, por último, que a la hora de exponer el trabajo grupal, sean capaces de dirigirse con soltura hacia los demás alumnos, transmitan el mensaje principal y participen todos los componentes del grupo.

## **Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas:**

Los alumnos en este centro tendrán el primer contacto con actividades artístico- expresivas, y lo harán con las dos unidades didácticas que se propone para este bloque.

Durante el primer trimestre, se desarrollará la U.D de relajación y expresión corporal llamada

“Intentamos conocernos a través de la expresión y de la relajación”.

El estándar de aprendizaje que se pretende alcanzar con esta U.D es el EFB2.1.1 y para ello pondremos en práctica actividades de desinhibición individual y grupal y realizarán una pequeña representación de las emociones básicas en pequeños grupos con el objetivo de adquirir técnicas sencillas de expresión corporal combinando espacio, tiempo e intensidad. Además, trabajaremos los diferentes tipos de respiración (clavicular, pectoral y abdominal) y una técnica de relajación.

Lo que pretende observar el docente referente al criterio de evaluación B2.1 es que:

- El alumno conozca las emociones básicas y, sobre todo, sepa representarlas sin necesidad de lenguaje verbal, además de experimentar los tipos de respiraciones que puede utilizar el ser humano y ser capaces de mantener el cuerpo relajado, concentrarse en lo que se está realizando y evadirse de lo que ocurre en el exterior.

La segunda unidad didáctica que propongo, se realizará durante el tercer trimestre y es la llamada “Arquitectos del movimiento”. Se propone una actividad diferente, fuera de lo convencional para que le resulte al alumnado interesante a la vez que atractiva,

Los estándares que recoge esta U.D son el EFB2.1.1, el EFB2.1.2 y el EFB2.1.3 y se consiguen de la siguiente manera.

- Los alumnos realizarán 5 figuras básicas por parejas, tríos y hasta sextetos, enlazándolas unas con otras, buscando el máximo espacio, para poder acompañarlas bajo un soporte musical. → EFB2.1.1.
- Entre las 5 figuras básicas, los alumnos tendrán que inventarse una secuencia de pasos de baile que sirvan como enlace para una figura y otra, yendo al ritmo de la música → EFB2.1.2.
- Cada grupo de alumnos tendrá que elaborar su propia coreografía con los elementos citado anteriormente, bajo un soporte musical, general a todos, y deberá representarla delante de compañeros y del profesor para su evaluación → EFB2.1.3.

Lo que se pretende observar, referente al criterio de evaluación B2.1 es que:

- El alumno sea capaz de dominar las figuras: una buena colocación de las manos en apoyo, espalda, pies, rodillas, mantenimiento del equilibrio.
- Dominio en el desarrollo de la coreografía: esta contiene las figuras prácticas y los elementos de enlace entre ellas.
- Sigue el ritmo con la música.
- Existe coordinación entre los miembros del grupo.

### **Bloque 3. Actividad física y salud:**

Las capacidades físicas básicas se van a desarrollar durante toda la enseñanza secundaria y se utilizarán test y pruebas que nos dan datos sobre el progreso y la evolución de los alumnos durante la etapa de secundaria. Además durante este curso de 1º de ESO se distribuirán las cuatro capacidades a lo largo de los tres trimestres, se desarrollará transversalmente, en tres unidades didácticas diferentes con el objetivo de poder centrarse en cada una de ellas.



En la primera U.D. se trabajará la resistencia y la flexibilidad, en el 2o trimestre se hará una pequeña U.D dedicada al trabajo de fuerza y, finalmente, en el 3r trimestre, se trabajará la velocidad. Considero que la resistencia es un buen momento de trabajarla justo después del periodo vacacional para así mejorar el rendimiento durante el transcurso de sesiones futuras. La flexibilidad será la otra capacidad que acompañará a la resistencia en la primera U.D del curso, siendo perfectamente compatibles en el desarrollo de las sesiones. Por lo tanto, las dos siguientes capacidades que nos quedan por trabajar (fuerza y velocidad) serán trabajadas durante el resto del curso, poco después de las vacaciones de navidad (2o trimestre) y a final de curso juntamente con la U.D de Atletismo (3r trimestre).

Por lo tanto, la 1o U.D del curso, pertenece a este 3r bloque de contenidos, recibiendo el nombre de *“Me pongo en forma y experimento con la intensidad”* ya que, además de trabajar las capacidades físicas, como hemos dicho anteriormente, también buscaremos la forma de identificar la frecuencia cardiaca después del ejercicio realizado, consiguiendo así el estándar de aprendizaje EFB3.1.2 de la siguiente manera:

- Al finalizar el ejercicio y cuando indique el docente, el alumno colocará los dedos índice y medio juntos sobre la arteria carótida, ubicada en la parte del cuello. Una vez que encuentra el pulso, empieza a contar el número de latidos durante 10 segundos. Con la cifra obtenida, multiplicaremos por 6 y nos dará la cantidad de pulsaciones por minuto.

Refiriéndonos al criterio de evaluación B3.1, el docente buscará que:

- El alumno es capaz de medir la intensidad con la que está trabajando durante la actividad física, la suya o la de cualquier compañero, con la técnica explicada durante las sesiones.

Por otro lado, la misma U.D. también recoge los estándares de aprendizaje EFB3.2.1 y EFB3.2.2 de la siguiente manera:

- EFB3.2.1 Para trabajar la capacidad de la resistencia utilizaremos, durante la primera sesión, juegos aplicados y, posteriormente, los alumnos tendrán que conseguir correr durante 10' sin pararse, por lo tanto, trabajaremos sobre ello fraccionando el tiempo de la siguiente manera:

1a sesión: 2' corriendo + 1' recuperación

2a sesión: 3' corriendo + 1'5' recuperación

3a sesión: 5' corriendo + 2' recuperación

4a sesión: 5' corriendo + 1' recuperación

Incluiremos entre medias de las 4 sesiones anteriores, una sesión diferente dónde también se trabaje la resistencia pero de otra manera como es la de circuito. Para trabajar la flexibilidad, al finalizar la práctica resistencia, realizaremos una serie de estiramientos detalladamente, con el objetivo de que, en las últimas sesiones, el alumno ya sepa los músculos principales a estirar y la forma en hacerlo.

- EFB3.2.2→ Para saber si alcanza los niveles de condición física saludable acorde al momento de desarrollo motor y sus posibilidades, realizaremos unas pruebas y test específicos a cada capacidad, a principio de curso y al final, con el objetivo de ver la evolución de cada alumno.

Haciendo referencia al criterio de evaluación B3.1, lo que el docente va a observar en esta U.D. será lo siguiente:

- Respecto a la resistencia: si el alumno se para más de 5 veces durante los 10' de carrera continua, si se para entre 1-2 veces, si es capaz de mantener los 10' seguidos, si, además, mantiene una velocidad constante o si, a mayores, va aumentando la velocidad durante esos 10' de carrera continua.
- Respecto a la flexibilidad: si el alumno no identifica el músculo ni sabe como estirarlo, si sabe hacer una de esas dos cosas, si sabe el músculo y cómo estirarlo o si, además de identificar el músculo propone más de un estiramiento para él.

Por otro lado, como hemos comentado anteriormente, durante el 2o trimestre se va a introducir una U.D dónde se trabaje la capacidad física de la fuerza, durante 3 sesiones que estarán distribuidas a lo largo del trimestre, por lo tanto, esta U.D recoge el estándar de aprendizaje EFB3.2.2 y se aplicará de la siguiente manera:

- El alumno, por medio de los ejercicios de fuerza máxima, fuerza explosiva, fuerza de resistencia, desarrollará la capacidad física de fuerza.

En cuanto al criterio de evaluación B3.2, lo que el docente va a observar de esta unidad didáctica será:

- Respecto a la fuerza: si el alumno no es capaz de lanzar el balón medicinal, si es capaz de lanzarlo pero no coloca correctamente el cuerpo, si consigue lanzarlo y además con una buena colocación y si, a mayores es capaz de hacer lo anterior y el lanzamiento consigue una distancia superior a la marcada.

Otra U.D, que se encuentra en este bloque 3 es una ya comentada en el bloque 1, *“Prevención de riesgos, alimentación e higiene postural”* Los estándares que se persiguen en esta U.D son el EFB3.1.1 y el EFB3.1.3. Se conseguirán de la siguiente manera:

- A través de la realización del trabajo grupal sobre alimentación y vida saludable→EFB3.1.1
- A través de una base teórica sobre higiene postural y actitudes posturales y, también, conceptos básicos sobre el funcionamiento del cuerpo durante la actividad física para que sea saludable →EFB3.1.3

Con respecto al criterio de evaluación B3.1, dentro de esta U.D. lo que se pretende observar del alumno es:

- Tiene una noción básica sobre lo que es una dieta equilibrada para llevar hábitos saludables.

#### **Bloque 4. Los juegos y las actividades deportivas:**

Lo que se pretende en este bloque de contenidos es que durante todo el curso se incluya como mínimo una unidad didáctica en cada trimestre con el objetivo de distribuirlas de tal forma que se puedan cumplir todos los estándares de aprendizaje de manera satisfactoria.

Por ello, hemos incluido 5 U.D. dentro de este bloque, buscando la máxima variedad entre ellas para enriquecer los conocimientos del alumno. Una U.D será de deporte individual (Atletismo), otra de deporte colectivo (Fútbol Sala), otra con implemento, adversario y posible compañero (Bádminton), otra de juegos y, por último, otra U.D relacionada con el medio ambiente y su conocimiento (Orientación). Se distribuirán de la siguiente manera; la U.D de Bádminton durante el 1r trimestre, porque después de haber realizado la 1o unidad didáctica de condición física (resistencia y flexibilidad) puede ser motivador para el alumno la práctica de un deporte que implique un implemento a dominar y, además, puedan tener más contacto con sus compañeros. 3 de ellas en el 2o trimestre; después de las vacaciones de navidad empezaremos con la U.D de Fútbol Sala y la U.D de Juegos de forma combinada, es decir, un día de la semana realizarán una, y en la otra sesión, la otra U.D. Me parece interesante empezar el trimestre con un deporte que despierta mucha atención e interés a los alumnos y es una manera de motivar desde el principio al alumno. La combinamos con la de Juegos porque durante el 2o trimestre, se puede afianzar la relación entre los compañeros, incitando a la socialización y compañerismo entre ellos y motivándolos en la participación de las actividades. Justo después de estas dos U.D, se realizará la de Orientación ya que nos interesa tener en cuenta la climatología para que los contenidos de esta U.D se desarrollen de la manera más óptima posible, y, por lo tanto, coincidiría antes del período vacacional de Pascua.

Y, por último, la de Atletismo, en el 3r trimestre. Después de haber realizado la U.D de Acrosport dónde implica mucho compañerismo y socialización, es interesante que los alumnos tengan la autonomía de trabajar individualmente. Por ese motivo y, también, por el aspecto climatológico que nos beneficiará a la hora de realizar actividades al aire libre ya que coincide con el mes de Junio, esta U.D será la última del curso escolar de esta programación.

La U.D de bádminton recibe el nombre de *“Nos iniciamos al Bádminton (I)”* y se incluye el “I” porque es posible que se desarrolle en cursos posteriores de la E.S.O. Lo que se pretende alcanzar, por una parte, son los estándares de aprendizaje EFB4.1.1, EFB4.1.2, EFB4.1.3 de la siguiente manera:

- Para saber si el alumno aplica las técnicas básicas y conoce las reglas y normas, en la evaluación final deberá realizar un partido con un compañero dónde pondrá en práctica las técnicas aprendidas a lo largo de las sesiones → EFB4.1.1
- Para que el alumno sepa describir de forma correcta los golpes técnicos básicos, una sesión se dedicará a la explicación y práctica de “golpes bajos”, otra sesión a “golpes altos” y otra, al gesto técnico de saque → EFB4.1.2
- Para que mejore su nivel de juego, se realizarán partidos por parejas, después de haber realizado las sesiones más “técnicas” → EFB4.1.3

Haciendo referencia al criterio de evaluación B4.1, lo que observaremos de esta U.D. será lo siguiente:



- Se tendrá en cuenta el tipo de golpeo que realice (alto o bajo), si saca correctamente, si conoce las reglas del juego, si sabe cómo funciona la puntuación del bádminton y de qué lado sacar en cada momento.
- Si mejora su nivel lo sabremos de tal forma que, en la primera sesión se realiza un test inicial de 10 golpes al volante con la raqueta, y en la última sesión se realiza el partido en parejas. De esa forma, comprobaremos el nivel de mejora del alumno.

Se incluye el estándar de aprendizaje EFB4.2.1 ya que durante la situación real de partido, el alumno tendrá un adversario y, por lo tanto, tendrá que resolver situaciones de oposición.

Respetando el criterio de evaluación b4.2, el docente observará:

- Si es capaz de mantener un tanteo durante unos 15 segundos.

La U.D llamada “Disfruta jugando al fútbol sala” pretende conseguir los estándares de aprendizaje EFB4.1.1, EFB4.1.2 y EFB4.1.3, por una parte, de la siguiente manera:

- Para saber si el alumno aplica las técnicas básicas y conoce las reglas y normas, el alumno tiene que saber realizar un pase, una recepción de balón, conducir el balón y golpearlo de forma precisa→EFB4.1.1
- Para que el alumno sepa describir de forma correcta las acciones técnicas básicas, se dedicarán las primeras 5 sesiones para la práctica de éstas→ EFB4.1.2
- Para la mejora de su nivel se dedicarán las sesiones comentadas anteriormente de técnica de balón→EFB4.1.3

Haciendo referencia al criterio de evaluación B4.1 lo que observaremos en la U.D. será lo siguiente:

- Se tendrá en cuenta si realiza correctamente un pase, una recepción, la conducción de balón y el golpeo.
- Si mejora su nivel lo sabremos de tal forma que, en la primera sesión se realiza un test inicial de pases y recepciones con un compañero, y en la última sesión se realiza el examen individual explicado en la U.D. De esa forma, comprobaremos el nivel de mejora del alumno. (ANEXO III)

Por otro lado, también quiero incluir en esta U.D. el estándar de aprendizaje EFB4.2.1, EFB4.2.2 y EFB4.2.3 que se conseguirán de la siguiente manera:

- Después de la realización de los aspectos técnicos, la U.D se centrará en el aspecto táctico del fútbol a través de juegos dónde el alumno tiene que buscar soluciones para conseguir el objetivo puesto→ EFB4.2.1
- Los aspectos adquiridos tras estas sesiones, el alumno los pondrá en práctica en situaciones reales de juego, por equipos→EFB4.2.2 y EFB4.2.3

Respetando el criterio de evaluación B4.2, el docente observará del alumno:

- Si se mueve en el campo sin balón (desmarque), si progresa cara a portería cuando

tiene posesión del balón, si, cuando no tiene la posesión, defiende y si, cuando tiene posesión de balón, juega con los compañeros.

La U.D que se combina con la anterior, es la llamada “juegos recreativos y tradicionales” y recoge los estándares de aprendizaje siguientes: EFB4-1-1 y el EFB4.2.1.

- El alumno aplica aspectos básicos de técnicas y habilidades específicas de los juegos como la billarda, la peonza, la petanca o los bolos →EFB4.1.1
- Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de “Brilé” →EFB4.2.1

Refiriéndonos al criterio de evaluación B4.1, el docente buscará qué:

- El alumno sea capaz de resolver situaciones motores sencillas de cualquier juego propuesto de forma satisfactoria ya que son actividades realizadas durante toda la vida, dónde la exigencia técnica es mínima.

Refiriéndonos al criterio de evaluación **B4.2**, el docente buscará que:

- El alumno sea capaz de moverse en el campo durante la práctica de “brilé”, que no esquive el balón ni se esconda detrás de los compañeros para ser “invisible”, que juegue con inteligencia y valentía.

Para acabar el 2o trimestre, como hemos comentado anteriormente, se realizará una salida a la montaña, con una exposición, previa a la salida, de conceptos básicos sobre orientación. Corresponde con la U.D “*Nos orientamos en la montaña*”. Para ello, será necesario que los alumnos adquieran el estándar de aprendizaje EFB4.1.4.

Según el criterio de evaluación **B4.1**, el docente observará del alumno:

- Que sea capaz de orientar los puntos cardinales con la brújula durante la excursión y que conozcan los materiales necesarios para la salida.

Para acabar de exponer las U.D, la última del curso coincide con este bloque de contenidos. Es la llamada “*Iniciación al Atletismo (I)*”. Se incluye el “I” porque es posible que se desarrolle en cursos posteriores de la E.S.O. Lo que se pretende alcanzar, por una parte, son los estándares de aprendizaje EFB4.1.1, EFB4.1.2, EFB4.1.3 de la siguiente manera:

- Para saber si el alumno aplica las técnicas básicas correctamente de las diferentes modalidades del atletismo, el alumno tiene que saber realizar salto de longitud, salto de altura, lanzamiento de peso y de jabalina, la marcha atlética y la modalidad de relevos →EFB4.1.1
- Para que el alumno sepa describir de forma correcta las acciones técnicas básicas, se dedicarán 1 sesión para cada una de estas modalidades →EFB4.1.2
- Para la mejora de su nivel se dedicarán las sesiones comentadas anteriormente→EFB4.1.3

Haciendo referencia al criterio de evaluación B4.1, lo que observamos de esta U.D. será lo siguiente: (ANEXO III)

- Para la modalidad de relevos nos fijaremos en:
  - Si realiza la salida de tacos
  - Si sale a la señal del docente
  - Si la carrera es uniforme y coordinada
  - Si pasa correctamente el testigo al compañero
- Se tendrá en cuenta si realiza correctamente la marcha atlética fijando la atención en que:
  - Los dos pies están en contacto con el suelo
  - Los brazos y la cabeza está alineados
  - Los pies vayan paralelos
  - La impulsión sea la correcta
- Para la modalidad de salto de longitud y de altura tendremos en cuenta:
  - Los pasos previos al salto
  - La batida se hace correctamente
  - La colocación del cuerpo durante el vuelo del salto
  - El aterrizaje o caída
- Para la modalidad de lanzamiento observaremos:
  - Si coloca bien y agarra correctamente el peso y la jabalina
  - Si gira correctamente con el peso y si coloca bien el brazo en el lanzamiento de jabalina.

Si mejora su nivel lo sabremos de tal forma que, en la primera sesión se realiza un test inicial de la modalidad de relevos, y en las últimas sesiones se realiza unas mini olimpiadas, que son las evaluaciones de la U.D. De esa forma, comprobaremos el nivel de mejora del alumno.

Por otro lado, como hemos comentado anteriormente, en esta U.D se va a introducir la práctica de la capacidad física de velocidad, durante las primeras sesiones, por lo tanto, esta U.D también recoge el estándar de aprendizaje EFB3.2.2 y se aplicará:

- El alumno, por medio de los ejercicios de carrera y de velocidad de reacción, desarrollará la capacidad física de velocidad.

Haciendo referencia al criterio de evaluación B3.2, lo que el docente va a observar de esta U.D. será:

- Respecto a la velocidad: si no es capaz de realizar la prueba de 10 veces-5 metros, si es capaz de realizarla pero no a la velocidad máxima, si es capaz de realizarla a un ritmo aceptable y si además de realizarla, lo hace en un período de tiempo mínimo. (ANEXO III)

## 6.5 Metodología didáctica

La metodología que se va a utilizar para el desarrollo de esta programación será aquella que busque la concepción constructivista de la enseñanza buscando el aprendizaje significativo en los alumnos.

Para que haya un buen aprendizaje por parte del alumno, es fundamental que el proceso de

enseñanza sea correcto y eficaz.

El concepto de método de enseñanza hace referencia al conjunto de procedimientos y técnicas utilizadas por los docentes para organizar las actividades a los alumnos, así como utilizar todos los recursos que dispone a favor de la enseñanza (Blázquez Sánchez, 2016). Siguiendo a Delgado Noguera (1991) define el estilo de enseñanza como el modo o forma que adoptan las relaciones didácticas entre los elementos personales del proceso educativo y que se manifiesta en la presentación que el profesor hace de la materia o de los aspectos de la enseñanza. Los estilos de enseñanza aplicados en las sesiones deben adaptarse al profesor, a los alumnos, a los contenidos y a los objetivos. Por lo tanto, es muy importante el dominio de los distintos métodos de enseñanza ya que, durante la práctica de las sesiones no se utilizará un estilo de enseñanza único.

En esta programación, cada unidad didáctica será diferente, se desarrollará la metodología adecuada en función del contenido. Los estilos de enseñanza que llevaremos a cabo en la práctica de las sesiones de las diferentes unidades didácticas serán los siguientes:

Dentro de los estilos de enseñanza tradicionales, los cuales su objetivo principal es la mera transmisión de información, utilizaremos:

Mando directo; por ejemplo en sesiones de U.D como la de respiración y relajación, dónde el docente indica qué hacer en todo momento, el inicio y el final de la actividad. La modificación del mando directo; por ejemplo en las primeras sesiones de la U.D de Acrosport dónde se le especifica al alumno lo que tiene que hacer pero no se marca el inicio y final y no tiene conteo rítmico. Y asignación de tareas; en la mayoría de U.D como por ejemplo la de condición física, la de fútbol sala, la de bádminton, la de atletismo y de juegos. Es el estilo que más se utiliza. Se suele organizar en grupos y el ritmo de las tareas es individual.

Dentro de los estilos individualizadores, dónde se permite avanzar a ritmos y tiempo personales, utilizaremos el de trabajo por grupos. Se pondrá en práctica durante la U.D de prevención de riesgos, alimentación e higiene postural, dónde los alumnos deben realizar un trabajo sobre alimentación, en diferentes grupos.

Los estilos que implican cognoscitivamente al alumno fomentan la resolución de algún tipo de problema por parte del alumno por medio de la búsqueda o indagación. Utilizaremos dos variantes: Descubrimiento guiado, dónde el docente plantea una o varias tareas en progresión donde se va descubriendo la única solución. Se pondrá en práctica en U.D como la de orientación o como la de Acrosport. Y resolución de problemas, a diferencia del anterior, el objetivo no es declarado, por lo tanto no hay una sola respuesta válida. Lo utilizaremos en U.D como la de Acrosport.

Dentro de los estilos que promueven la creatividad, en algunas U.D utilizaremos el estilo de libre exploración por ejemplo en la de expresión corporal y, también, en la excursión organizada para salir a la montaña.



Estilos de Enseñanza-Aprendizaje	UD	UD1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9
Mando directo				X					X	
Asignación de tareas	X	X	X		X	X		X		X
Trabajo por grupos								X		
Descubrimiento guiado					X		X		X	X
Resolución de problemas	X								X	
Libre exploración				X		X	X			

Tabla 10. Estilos enseñanza-aprendizaje

## 6.6 Atención a la diversidad

Resulta importante conocer el concepto de atención a la diversidad para entender bien las medidas que se deben adoptar y, para ello, he extraído la definición del Decreto 229/2011, por el que se regula la atención a la diversidad del alumnado, que la describe como “el conjunto de medidas y acciones que tienen como finalidad adecuar la respuesta educativa a las diferentes características y necesidades, ritmos y estilos de aprendizaje, motivaciones, intereses y situaciones sociales y culturales de todo el alumnado”.

Partimos de la idea general de que cada alumno es diferente a los demás; los aprendizajes previos, el nivel de maduración, la situación personal y familiar y los factores genéticos son algunos de los aspectos que pueden marcar diferencias entre los alumnos a la hora de aprender, y por eso es por lo que el aprendizaje se desarrolla de modo individualizado, de manera que cada cual observe su propia progresión.

Los alumnos con necesidades educativas especiales (ACNEE) tendrán la posibilidad de adaptar los tres tipos de contenidos (conceptuales, procedimentales y actitudinales) a sus necesidades específicas con la supervisión del profesor.

Para los casos concretos en los que el alumno no puede participar de modo igual que el resto, se proponen las siguientes modificaciones:

- Autoevaluación: exponer la evaluación como un proceso desde el inicio hasta el final, de manera que todos puedan marcar su nivel aunque sea bajo.
- Actividades de refuerzo y ampliación: En cada uno de los 4 bloques de contenidos se proponen actividades de refuerzo para realizar tanto dentro como fuera del horario escolar.
- Inactividad: Los alumnos con limitación o lesiones (temporal o permanentes) realizarán las actividades que no perjudiquen su problema, a la vez que complementarán con trabajos prácticos y teóricos los contenidos que no puedan desarrollarse. También participarán en actividades deportivas realizando tareas de

arbitraje, dirección de tareas como el calentamiento, juegos, ejercicios de relajación, etc. Cuando el período de inactividad sea poco prolongado, el alumno recuperará esos aspectos prácticos a lo largo del curso con el objetivo de poder evaluarse a final de curso.

- Adaptaciones metodológicas: Para aquellos alumnos que precisen de una adaptación de la metodología pero no de los contenidos y objetivos del curso.
- Adaptación curricular: Se harán tras tener un certificado médico oficial que especifique las limitaciones que el alumno posee para la realización de la práctica de actividad física. Algunas medidas que se pueden incluir en la adaptación curricular serán las siguientes:
  - *Valoración inicial* dónde se estudia al alumno para acercarlos a su realidad. o Características constitucionales y de desarrollo motriz (datos antropométricos y eficacia en conducta motriz) o Experiencias previas(encuestas y pruebas del apartado anterior)
  - *Adaptación de los objetivos*: Establecer objetivos principales centrados en los aspectos fundamentales que contemplen unos mínimos de referencia y unos objetivos secundarios que contemplen los anteriores pero que no sean de obligado cumplimiento por parte de los alumnos.
  - *Selección y priorización de los contenidos*: Debe haber unos mínimos y, a partir de ellos, otros de mayor grado de complejidad.
  - *Emplear metodologías y estrategias centradas en el proceso y en el alumno*: Permiten una mayor toma de conciencia y de intervención, al tiempo que desarrollan su motivación.
  - *Adaptación de los procedimientos de evaluación*: Pruebas adaptadas para evaluar la consecución de los objetivos del curso.

A continuación se exponen algunos supuestos casos para la atención a la diversidad en las diferentes U.D. En una sesión de fútbol sala tenemos una **alumna con TDAH y 1 alumno superdotado**. Según el artículo 71 de la Ley Orgánica 2/2006, que aparece reflejado de la misma manera en el artículo 14 de la LOMCE, tanto el alumno con TDAH como el alumno superdotado precisa, si se considera necesario, “medidas curriculares y organizativas oportunas que aseguren su adecuado progreso”, aunque para esta U.D no precisamos adaptaciones ya que puede favorecerles a la hora de concentrarse y desahogarse en la propia clase. Por ello para ambos casos procederemos de la misma manera que con sus compañeros, es decir, se juntan con el grupo que les corresponda y serán evaluados bajo los mismos criterios que su grupo.

## 6.7 Planes del centro

### 5.7.1 Elementos transversales y plan de convivencia

En la Educación Física debemos destacar la importancia que tiene educar a los alumnos más allá de los aspectos motrices y cognitivos, fomentar y desarrollar la necesidad de actitudes y valores positivos que nos preparen para vivir en una sociedad mejor.

La actual Ley Orgánica 8/2013 para la Mejora de la Calidad Educativa recoge una serie de elementos transversales que son imprescindibles en los Decretos. Por ello, en el Decreto 86/2015, concretamente en el Artículo IV nos expone los siguientes elementos transversales:



- La comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las tecnologías de la información y de la comunicación, el emprendimiento, y la educación cívica y constitucional, se trabajarán en todas las materias.
- Se fomentará el desarrollo de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres, la prevención de la violencia de género o contra personas con discapacidad o contra el racismo o la xenofobia. De la misma manera que se promoverá el aprendizaje de la prevención y resolución pacífica de conflictos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social.
- Se fomentará el espíritu emprendedor y la iniciativa empresarial a partir de aptitudes como la creatividad, la autonomía, la iniciativa, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico.

#### 5.7.2 Plan lector

La asignatura de Educación Física es eminentemente práctica y, mediante el movimiento y la manipulación de objetos podremos lograr los objetivos propuestos. Pero vamos a dar importancia a la comprensión lectora para que los alumnos sean capaces de entender las indicaciones que les da el docente para que puedan desarrollar las habilidades, competencias motrices y manipulativas. Sobre todo se fomentará la lectura mediante la recopilación de escritos o apuntes con temas como:

- Actividad física y salud
- Higiene postural Nutrición (alimentación equilibrada)
- Prevención de riesgos y primeros auxilios
- Terminología específica deportiva

#### 5.7.3 Plan TIC

La Educación Física al ser un área eminentemente procedimental permite a las tecnologías de la información y comunicación un amplio uso, que va a ser utilizado para apoyar y ampliar los diferentes conocimientos y aprendizajes. Por lo tanto, en esta asignatura y para esta programación debemos desarrollar los siguientes objetivos:

- Potenciar el empleo de la informática como herramienta de trabajo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Conseguir que el alumno acceda al mundo de Internet con capacidad de búsqueda de información y de tratamiento crítico de la misma.
- Proporcionar a los alumnos y alumnas los recursos tecnológicos necesarios para favorecer el auto-aprendizaje y la corrección, dando respuesta a la heterogeneidad de niveles en un mismo grupo.
- Realizar actividades basadas en el uso de internet, que les faciliten información útil, auténtica y actualizada.
- Convertir la página web del centro en un medio de comunicación interactiva entre todos los miembros de la comunidad(alumnos, profesores, padres, etc.).

Y para ello se realizarán las siguientes actividades:

- Visualización de vídeos en diferentes U.D como por ejemplo la de AcroSport.
- Grabaciones en el aula sobre las actividades realizadas
- Consulta y búsqueda de información en páginas web.
- Enlaces a páginas relacionadas con los contenidos conceptuales.
- Trabajo en power point sobre la alimentación sana.

### 6.8 Procedimiento instrumental de evaluación

La relevancia y la presencia de la actividad física y el deporte en la vida de la población en edad escolar es, actualmente, uno de los fenómenos culturales más destacables. La mejora de las habilidades motrices y de las capacidades condicionales; la reducción de los factores de riesgo o el control de determinadas enfermedades tanto físicas (asma, obesidad, cardiopatías, diabetes,...) como psíquicas (depresión, ansiedad, estrés,...); la adquisición de hábitos saludables (higiénicos, alimentarios,...); la integración y la cohesión social (fomenta un modelo inclusivo de convivencia en la diversidad, de respeto a la diferencia); la formación en valores como la solidaridad, la tolerancia, la disciplina, la confianza en uno mismo, la superación personal, etc., son aspectos que a partir de la práctica de actividad física contribuyen a mejorar la calidad de vida de los ciudadanos y ciudadanas.

Por todas estas razones, se considera de máxima importancia que toda la población pueda acceder a una práctica físico deportiva y, muy especialmente, se tiene la voluntad de que los niños y niñas disfruten de buenas experiencias relacionadas con la actividad física y el deporte, ya que, como señalan diversos estudios, de esta forma se potenciará la adherencia a la práctica deportiva al largo de toda su vida (p.e Telama, Yang, Laakso & Viikari, 1997; Telama, Yang, Viikari, Välimäki, Wanne, Raitakari, 2005).

En la tabla siguiente podemos ver las relaciones que tienen estos planes de centro con las Unidades Didácticas propuestas en esta programación:

PLANES DE CENTRO	UD TR	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	UD 9
Plan de convivencia	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Plan lector							x	x		
Plan TIC		x						x	x	
Plan para el fomento de la actividad física	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Tabla 11. Resumen Planes centro

### 6.9 Procedimientos e instrumentos de evaluación

En una programación, no tiene sentido haber fijado objetivos, desarrollado contenidos ni

haber diseñado actividades sin haber pensado en cuál es el referente de evaluación al que está asociado. Es por ello que la LOMCE (2013) incluye los estándares de aprendizaje dentro de los elementos del currículo.

Los estándares de aprendizaje junto con los criterios de evaluación serán los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias y el logro de los objetivos de la etapa (RD 1105/2014).

La evaluación es el proceso por medio del cual los profesores, en tanto que son ellos los que realiza, buscan y usan información procedente de numerosas fuentes para llegar a un juicio de valor sobre el alumno en general o sobre alguna faceta particular del mismo (Pérez Gómez, 1983).

Es importante evaluar en Educación Física para obtener información sobre esta misma. Permite el seguimiento de la actividad docente: valoración de los programas, de la capacidad de enseñanza del profesor y adaptaciones curriculares.

Lo que se evalúa depende de las intenciones de la evaluación y de los agentes implicados. Podemos evaluar al alumno, sus conocimientos, actitudes y comportamientos, habilidades y destrezas, al profesor, al proceso (programación) que se lleva a cabo y las relaciones entre todos los elementos, que se correspondería con la meta evaluación, una evaluación de la propia evaluación para obtener datos de triangulaciones.

La evaluación viene marcada por el Decreto y en ella se tiene que tener en cuenta, de forma obligatoria, los Criterios de Evaluación y los Estándares de Aprendizaje, por lo que en cada una de las U.D se relacionará su evaluación con los mismos. En esta programación, para todas las unidades didácticas se utilizará una evaluación dependiendo del momento en que nos encontremos. Se realizará:

- La evaluación inicial: nos aportará información del estado actual de los alumnos en cuanto a los contenidos a desarrollar. En algunas unidades didácticas serán actividades de carácter práctico, en otras serán preguntas sobre el tema, observaciones, informes...)
- La evaluación formativa: nos ayudará a seguir el proceso de cada alumno, orientándolos mejor durante el proceso. Se realizará mediante la observación y preguntas a los alumnos sobre los contenidos desarrollados en clase.
- La evaluación continua: nos sirve para verificar que el alumno está captando los contenidos que se desarrollan y nos permitirá reajustar el plan en caso de que el alumnado no lo consiga.
- La evaluación final: nos permitirá conocer si se han logrado los objetivos y nos permite sumar todos los datos anteriores para realizar la evaluación final. De casi todas las unidades didácticas se realizará un examen práctico y, además, en cada uno de los 3 trimestres, se realizará un examen teórico que recogerá varias preguntas sobre los contenidos desarrollados a lo largo de cada uno.

Los instrumentos de evaluación a utilizar son:

- Para los contenidos de tipo conceptual:

- Examen teórico: cada trimestre se realiza un examen teórico de 10 preguntas, pueden ser de tipo test, V/F, preguntas de respuesta corta o de representación gráfica.
- Realización de trabajos grupales.
- Para los contenidos de tipo procedimental:
  - Pruebas de valoración de las habilidades adquiridas durante el transcurso de la UD.
- Para los contenidos de tipo actitudinal:
  - Planilla de observación.

Para todo esto, se tiene como referencia los criterios de evaluación adaptados a cada Unidad

Didáctica que encontramos dentro de las tablas de cada una de ellas, y nos facilitará saber si el alumno es capaz de alcanzar los mínimos exigibles.

PORCENTAJE DE CUALIFICACIÓN SEGÚN CONTENIDOS		
CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
20% (2 puntos)	50% (5 puntos)	30% (3 puntos)
Otros aspectos presentes en la evaluación		
Mínimo en cada una de las partes	30% (10% conceptual)	
Asistencia	Más de 3 faltas sin justificar = suspenso	
Alumno lesionado	Parte médico	

Tabla 12. Porcentaje de evaluación

#### 5.9.1 Calificación.

Para determinar la calificación final se emplearán los siguientes parámetros:

- Conceptos: tendrán un valor del 20% de la nota y serán evaluados mediante examen teórico trimestral (de las 3 UD del trimestre) que constará de 10 preguntas y se valorará sobre 10. De esa nota se calculará el 20%, por ejemplo: si el alumno sacara un 8, puntuará 1,6 sobre el total de la asignatura.

- Procedimientos: tendrán un valor del 50% de la nota. Serán evaluados mediante pruebas de carácter práctico que podrán ser:

- Test tipificados mediante baremos para la media de la edad, para medir sobre todo contenidos de condición física.
- Pruebas diseñadas para evaluar habilidades, destrezas, técnicas y también, pruebas para medir la creatividad, imaginación y espontaneidad (actividades del bloque 2).

Cada trimestre cuenta con 3 unidades didácticas y su calificación procedimental tiene un

porcentaje variante dependiendo de la importancia que le da el docente y de la duración de la unidad didáctica. Por ejemplo: el el primer trimestre la UD de condición física equivale a 1,5 puntos de los 4 que tiene este apartado, la UD de bádminton 1,5 puntos más y la de expresión y relajación 1 punto de los 4 totales.

- Actitudes: Le damos mucha importancia a esta parte, por lo tanto, su valor será de un 30% de la nota, que vamos a dividir en dos “bloques”. Un 15% van a ir destinados a la actitud en clase, respeto por las normas y compañeros, por el material... Y el otro 15% equivale a la participación y colaboración en clase, que estaría relacionado con los procedimientos. Inferimos que un alumno puede tener muy buena actitud pero muy poca participación, o por el contrario, puede participar mucho y después ser el “malote” de la clase, por ese motivo lo dividimos.

\*\*Asistencia: No se valorará positivamente ya que es obligatoria, pero sí se valorará de forma negativa, por lo tanto aquel alumno que presente 3 o más faltas injustificadas en un mismo trimestre pasará automáticamente a ser cualificado de insuficiente.

\*\*Aquellos alumnos que de manera reiterada y sin justificación alguna, presenten ausencia de material deportivo, se verá reflejado directamente en su nota actitudinal, recogido en la planilla diariamente.

\*\*Alumnos lesionados: Solo estarán exentos de la parte práctica. Para solicitar la exención deberán presentar el certificado médico, especificando aquellas prácticas que el alumno no pueda realizar. Se buscará otro modo de evaluación.

Los alumnos deberán puntuar al menos un 30% (10% conceptos) en cada uno de los

apartados descritos anteriormente para que pueda realizarse la media. De esta forma nos aseguramos que el alumno se implique en la asignatura tanto en la práctica, como en su comportamiento, como para la adquisición de los conocimientos teóricos.

#### 6.10 Recuperación en la asignatura

El área de Educación Física tiene en su currículo una gran carga de contenidos procedimentales y actitudinales, por lo que no podemos confeccionar una sola prueba teórica para la convocatoria de septiembre. El plan de recuperación que propongo para aquellos alumnos que suspenden la materia en la convocatoria de Junio es el siguiente:

1. Participar en una actividad deportiva organizada por cualquier institución pública o privada durante las vacaciones de verano (50% de la calificación en septiembre)

El alumno deberá justificar su participación con el certificado pertinente, donde se explique el tipo de actividad, duración, organizador y ubicación, juntamente con la memoria del trabajo que comente aspectos como lugar de la actividad, anécdotas, curiosidades, fotos...

2. Pruebas físicas y motrices: (50% de la calificación en septiembre)

- Correr 10' seguidos
- Peloteo en bádminton



- Examen práctico realizado durante el curso de la U.D de futbol sala

En caso de que el alumno también suspenda o no se presente en la convocatoria de Septiembre y, por lo tanto, tiene pendiente la materia de Educación Física para el próximo curso, deberá seguir el plan de trabajo siguiente:

### **1. Primer trimestre:**

TAREA 1: Presentar por escrito un calentamiento general incluyendo dibujos

TAREA 2: Presentar por escrito y con dibujos 10 ejercicios de estiramientos (5 del tren superior y 5 del tren inferior)

### **2. Segundo trimestre:**

- TAREA 1: Realizar un trabajo sobre el futbol sala dónde se especifique el reglamento básico, dimensiones del terreno y aspectos técnico-tácticos de este deporte.
- TAREA 2: Presentar por escrito 4 juegos diferentes relacionados con la Orientación

### **3. Tercer trimestre:**

- TAREA 1: Realizar un trabajo sobre la U.D de Acrosport que incluye fotografías de la realización de 10 figuras diferentes de esta modalidad.
- TAREA 2: Realizar un trabajo sobre las diferentes modalidades que existen actualmente en el Atletismo con una breve explicación de cada una de ellas.

#### **6.11 Actividades complementarias o extraescolares del centro**

Voy a mantener las actividades complementarias que propone el centro para todos los cursos. Además de las siguientes actividades, se propone una programación de actividades de recreo en las que participarán los alumnos del centro y tendrán que colaborar en su organización. Las actividades son las siguientes:

- Liga de fútbol-sala
- Liga de baloncesto
- Liga de tenis de mesa

### **7 CONCRECIÓN Y DESARROLLO DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS**

Por motivos de limitación de espacio se presenta una única Unidad Didáctica en formato tabla. En el apartado de anexos se incluirán todas las restantes de la programación anual.





1ºESO	1r y 2º TRIMESTRES	BLOQUE:3. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD				SESIONES: 9+2 (11)
1ª UD. “Me pongo en forma y experimento con la intensidad”		DESCRIPCIÓN				
		Con el desarrollo de esta U.D pretendemos que los alumnos trabajen aspectos de la condición física, más específicamente, la resistencia y la flexibilidad durante el 1r trimestre, que les lleven a una mejora de sus posibilidades de movimiento y adquieran una base conceptual. Durante el 2o trimestre se pretenderá trabajar la capacidad física de fuerza mediante dos de las U.D propuestas para al 2o trimestre que se verán más adelante (Futbol Sala y Juegos).				
		Va destinada a los alumnos de 1o ESO, que proceden de la Educación Primaria y no han trabajado específicamente estos contenidos, por lo tanto, no tienen suficientes conocimientos previos. Además, trabajaremos, también la forma de identificar nuestra frecuencia cardiaca.				
JUSTIFICACIÓN						
Competencias	Estándares	C.E	Contenidos	Objetivos	Criterios Evaluación adaptados	
C.C.A C.M.C.C.T	EFB3.1.2 EFB3.2.1 EFB3.2.2	B3.1 B3.2	B3.1 B3.3 B3.4 B3.5	b f m g	-Conoce la manera correcta de contar el pulso, contando los latidos durante 10 segundos y multiplicarlo por 6. -Mantiene una carrera continua durante 10', sin pararse e intentando mantener velocidad constante controlando su capacidad pulmonar. -Identifica los músculos del estiramiento que se realiza -Conoce diferentes estiramientos para estirar un músculo en concreto -Realiza un lanzamiento con balón medicinal, con la correcta colocación del cuerpo para la consecución del test final de condición física (2o trimestre).	



OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conocer el nivel inicial propio de condición física, a través de los test aplicados (EFB3.1.2)</li> <li>-Diferenciar las capacidades físicas en la práctica físico-deportiva (EFB3.2.1)</li> <li>-Mantener una carrera continua durante 10' seguidos (EFB3.2.2)</li> <li>-Realizar actividades dirigidas para la mejora de la flexibilidad (EFB3.2.1 y 3.2.2)</li> <li>-Identificar la frecuencia cardíaca y saber el procedimiento para hallarla (EFB3.2.1)</li> <li>-Realizar actividades dirigidas para el desarrollo de la fuerza (2o trim) (EFB3.2.2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conocimiento de las capacidades físicas básica y concepto de frecuencia cardíaca (B3.1, B3.3)</li> <li>-Tipos de fuerza que se desarrollan (B3.4)</li> <li>-Aplicación de pruebas de evaluación de las capacidades físicas al principio y a final de curso comprobando la evolución conseguida (B3.5)</li> <li>-Carrera continua 10' (B3.4)</li> <li>-Lanzamiento con balón medicinal (B3.4)</li> <li>-Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora en las condiciones de salud (B3.5)</li> </ul>	
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	ACTIVIDADES "TIPO"	METODOLOGÍA
<p><b>(Alumnos con necesidades especiales: 1 alumna con el brazo escayolado y 1 alumno con autismo)</b> Esta U.D es casi en su totalidad práctica y las adaptaciones que realizaremos con los alumnos son; la alumna con el brazo escayolado, en caso que tenga justificante médico y no pueda realizar nada de ejercicio, será la encargada de organizar a sus compañeros para hallar la frecuencia cardíaca, o en sesiones más avanzadas controlar el cronómetro en las pruebas de resistencia. Si el justificante médico le permite hacer ejercicio, realizará la prueba de resistencia con sus compañeros.</p> <p>En el caso del alumno con autismo, intentaremos no adaptar ninguna de las pruebas descritas en la U.D ya que son individuales y no tendría ningún problema. Si vemos que le cuesta mucho, podríamos facilitarlas.</p>	<p><b>** - Test inicial:</b></p> <p>Prueba de velocidad 10x5 m Prueba de fuerza: lanzamiento de balón medicinal Prueba resistencia: 10' carrera continua Prueba flexibilidad: sit &amp; reach</p> <p>Durante el resto de la U.D: - Ejercicios resistencia. Por ej.: 2' corriendo + 1' recuperación e ir aumentando el tiempo progresivamente. - Trabajo dirigido al acondicionamiento de la flexibilidad - Identificación de nuestra frecuencia cardíaca.</p>	<p>Utilizaremos el estilo de enseñanza de asignación de tareas.</p> <p>Se realizará por Instrucción Directa, pretendemos que los conocimientos que aparecen en cada sesión estén relacionados con las sesiones precedentes.</p>
		<p><b>RECURSOS MATERIALES</b></p> <p>Balones medicinales (6)</p> <p>Cronómetros</p> <p>Cajones para medir flexibilidad</p> <p>Conos, picas y cuerdas de salto</p>



TEMAS TRANSVERSALES	PLANES DE CENTRO	TEMPORALIZACIÓN
<p>Educación para la salud</p> <p>Educación moral y cívica</p> <p>Educación para la paz</p> <p>Educación para la igualdad de sexos</p>	<p>En esta U.D. se ha tratado el Plan de convivencia ya que es una unidad bastante larga y de las más duras para los alumnos y pretendemos que haya una buena armonía entre ellos para así facilitarse el trabajo entre todos. También podemos ver como está relacionado levemente con el plan TIC, a la hora de hallar la frecuencia cardiaca.</p> <p>El Plan para el fomento de la Actividad Física se ve reflejado en la UD ya que ésta es exclusivamente sobre condición física de cada alumno.</p>	<p><b>Sesión 1:</b> Test inicial de fuerza y velocidad. Explicar cómo hallar la Frec. Card.</p> <p><b>Sesión 2:</b> Test inicial de resistencia y flexibilidad. Recordar cómo hallar la frec. Card.</p> <p><b>Sesión 3:</b> Trabajo de la resistencia a través de juegos aplicados</p> <p><b>Sesión 4:</b> Acondicionamiento de la resistencia (carrera continua) y flexibilidad. Tomar pulsaciones</p> <p><b>Sesión 5:</b> Ídem sesión 4</p> <p><b>Sesión 6:</b> Acondicionamiento de la resistencia (circuito) y flexibilidad. Pulsaciones</p> <p><b>Sesión 7:</b> Ídem sesión 4 y 5    <b>Sesión 8:</b> Ídem sesión 4, 5 y 7</p> <p><b>Sesión 9:</b> Evaluación de resistencia y flexibilidad</p> <p><b>*Sesión 10:</b> Test final de fuerza y velocidad (*A FINAL DE CURSO)</p> <p><b>*Sesión 11:</b> Test final de resistencia y flexibilidad</p> <p><b>**Sesión 1:</b> Introducción teórica y práctica de los tipos de fuerza existentes a través de juegos</p> <p><b>**Sesión 2:</b> Trabajo de la fuerza máxima mediante juegos (** 2o TRIMESTRE)</p>
EVALUACIÓN		
Evaluación inicial	Test de evaluación de la condición física	
Evaluación formativa	Preguntas a los alumnos sobre los contenidos desarrollados en clase y aclaración de las dudas surgidas	
Evaluación final	Evaluación progresiva de la resistencia a través de la carrera continua, de la flexibilidad. Test de fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia pasados en la ev. Inicial para determinar el progreso (FINAL DE CURSO) Examen teórico (3 preguntas).	



Calificación	<b>Esta UD tendrá un valor de 2 puntos (20%) sobre el 50% total que le corresponde al apartado de “Procedimientos” del 1r trim. Tiene que tener un “+” en la realización de todos los test que simbolice que ha realizado el test inicial para poder hacer el test final. IMPORTANTE:</b> Para calificar las diferentes capacidades físicas utilizaremos las rúbricas expuestas en los <b>ANEXOS</b> .
--------------	--

*Tabla 13. UD 1 Me pongo en forma y experimento con la intensidad*

### Rúbrica de evaluación para la Unidad didáctica 1:

Unidad didáctica 1: “ Me pongo en forma y experimento con la intensidad”

“Me pongo en forma” 1ºESO	Resistencia				NOTA
	Criterios a seguir de 10' de carrera continua				
	Para más de 5 veces durante los 10 minutos NO SUPERADA	Mantiene los 10 minutos en carrera continua: APTO = 1 punto	Durante los 10 minutos mantiene una velocidad constante: APTO +	Va aumentando la velocidad durante los 10 minutos: APTO ++	
1					
2					
3					
4					

Tabla 14. Rúbrica evaluación resistencia.

“Me pongo en forma” 1ºESO	Flexibilidad				NOTA
	Criterios a seguir prueba de flexibilidad				
	No identifica el músculo ni sabe como estirarlo NO SUPERADA	Identifica el músculo pero no sabe como estirarlo o viceversa: NO SUPERADA	Identifica el músculo y realiza un estiramiento del mismo: APTO = 0,5 puntos	Identifica el músculo y propone dos o más estiramientos: APTO +	
1					
2					
3					
4					

Tabla 15. Rúbrica evaluación flexibilidad.

## 8 DESEMPEÑO Y DESARROLLO PROFESIONAL

En este apartado del trabajo presentamos las competencias del título necesarias para la elaboración del TFG. Primeramente se presentan divididas en específicas, generales y nucleares y a continuación, se analizan en tres tablas y se justifica su adquisición o desarrollo durante la realización de este trabajo de fin de grado.

TIPO A	
Código	Competencias específicas
A1	Comprender los beneficios del deporte como experiencia de ocio para ser capaz de incluir los indicadores fundamentales en la planificación y atender a los mismos en el desarrollo de la práctica de ocio, considerando el género, la edad y la discapacidad, y analizando con enfoque crítico las estrategias de discriminación positiva.
A2	Comprender los procesos históricos de las actividades físico-deportivas y su influencia en la sociedad contemporánea, estudiando el caso de España y Galicia, y la presencia diferenciada de los hombres y de las mujeres.
A3	Conocer y analizar la cultura deportiva y proponer los cambios necesarios, en la propia y en la de las personas con las que trabaja, desde la ética y el juego limpio, las diferencias de género y la visibilidad de los discapacitados.
A4	Conocer y comprender las bases que aporta la educación física a la formación de las personas.
A5	Fomentar la convivencia, estimulando y poniendo en valor la capacidad de constancia, esfuerzo y disciplina de los participantes en las actividades de educación física y deportiva.
A6	Diseñar y ordenar estrategias y espacios de aprendizaje que respondan a la diversidad social (sexo, género, edad, discapacidad, culturas...) y al respeto de los derechos que conforman los valores que aporta la educación física y deportiva a la formación integral de los ciudadanos.
A7	Promover y evaluar la formación de hábitos de actividad física y deporte a lo largo del ciclo vital, considerando que la edad, el género o la discapacidad son variables que necesitan de la intervención consciente para favorecer la igualdad de oportunidades.
A8	Diseñar, desarrollar, y evaluar los procesos de enseñanza – aprendizaje, relativos a la actividad física y el deporte, con atención y tutorización según las características individuales y contextuales de las personas (género, edad, discapacidad, culturas, etc.).
A9	Elaborar propuestas curriculares para las distintas etapas en el marco institucional de un centro educativo, desarrollando los elementos de la programación didáctica del área de E. Física, con arreglo a la legislación vigente y al proyecto educativo de centro.
A10	Conocer los distintos niveles de la legislación educativa y aplicar los fundamentos básicos que promueve en cuanto a la Planificación y Programación Didáctica de la Educación Física en las etapas educativas.
A11	Poseer el conjunto de habilidades o competencias docentes que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula de educación física.

A12	Evaluar y elaborar instrumentos de recogida de datos que atiendan a los aprendizajes del alumno, al proceso de enseñanza en sí y a la función del docente.
A13	Identificar las principales tareas del profesor de educación física dentro y fuera del aula, resaltando las que hacen referencia a su labor tutorial, orientadora y departamental.
A14	Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desarrollar programas de ejercicios orientados a la prevención, la reeducación, la recuperación y readaptación funcional en los diferentes ámbitos de intervención: educativo, deportivo y de calidad de vida, considerando, cuando fuese necesario las diferencias por edad, género, o discapacidad.
A15	Conocer, saber seleccionar y saber aplicar las técnicas de modificación de conducta que puede utilizar el profesional de Educación Física y Deportes en los diferentes ámbitos de su competencia laboral.
A16	Diseñar, programar y desarrollar actividades esenciales de la motricidad humana: el juego, la danza y la expresión corporal, el ejercicio y las actividades en el medio natural, en el ámbito educativo, recreativo y de la actividad física y salud, promoviendo la igualdad de derechos y oportunidades y evitando la exclusión en función del género y la discapacidad.
A17	Programar y desarrollar actividades físico-deportivas en el medio natural, en el contexto educativo y recreativo, favoreciendo la participación a la que todos tienen derecho y evitando la invisibilidad por razones de género o discapacidad.
A18	Diseñar y aplicar métodos adecuados para el desarrollo y la evaluación técnico-científica de las habilidades motrices básicas en las diferentes etapas evolutivas del ser humano, considerando el género.
A19	Planificar, desarrollar, controlar y evaluar técnica y científicamente el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles y en las diferentes etapas de la vida deportiva, de equipos con miras a la competición, teniendo en cuenta las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en la actuación del entrenador y en los deportistas.
A20	Diseñar, planificar y realizar funciones de animación para la utilización saludable del ocio.
A21	Diseñar planificar y realizar actividades físicas y deportivas en lugares o espacios que implican un riesgo intrínseco: en el medio acuático, en la nieve u otros del medio natural o con animales.
A22	Comprender los fundamentos neurofisiológicos y neuropsicológicos subyacentes al control del movimiento y, en su caso, las diferencias por género. Ser capaz de realizar la aplicación avanzada del control motor en la actividad física y el deporte.
A23	Evaluar técnica y científicamente la condición física y prescribir ejercicios físicos en los ámbitos de la salud, el deporte escolar, la recreación y el rendimiento deportivo, considerando las diferencias biológicas por edad y género.

A24	Diseñar, planificar, evaluar técnica y científicamente y administrar programas de actividad física adaptada a personas y diferentes grupos de población con discapacidad, o que requieran atención especial.
A25	Identificar y comprender los requisitos psicomotores y sociomotores de las habilidades deportivas, ejecutando básicamente las habilidades motrices específicas de un conjunto de deportes, considerando las diferencias por género.
A26	Identificar y aplicar las peculiaridades didácticas de cada especialidad deportiva en la intención pedagógica de los diferentes ámbitos de intervención.
A27	Aplicar los principios cinesiológicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en los contextos educativo, recreativo, de la actividad física y salud y del entrenamiento deportivo, reconociendo las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en los hábitos de vida de los participantes.
A28	Realizar e interpretar pruebas de valoración funcional en los ámbitos de la actividad física saludables y del rendimiento deportivo.
A29	Identificar los riesgos para la salud que se derivan de la práctica de actividad física insuficiente e inadecuada en cualquier colectivo o grupo social.
A30	Aplicar técnicas y protocolos que le permitan asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia, aplicando, si fuese necesario, los primeros auxilios.
A31	Realizar el análisis funcional de la conducta en los contextos deportivos, educativos o de ejercicio físico para la salud, como paso previo a la intervención psicológica.
A32	Dirigir y gestionar servicios, actividades, organizaciones, centros, instalaciones, programas y proyectos de actividad física y deportiva desde los principios de igualdad de oportunidades, supervisando y evaluando la calidad, las garantías de seguridad y salud de los usuarios, así como su satisfacción y los resultados sociales y económicos.
A33	Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva en el contexto educativo, deportivo, recreativo y de la actividad física y salud.
A34	Realizar actos facultativos de elaboración de informes técnicos y peritajes, asesorar e inspeccionar sobre actividad deportiva, instalaciones y programas deportivos.
A35	Conocer y saber aplicar el método científico en los diferentes ámbitos de la actividad física y el deporte, así como saber diseñar y ejecutar las técnicas de investigación precisas, y la elección y aplicación de los estadísticos adecuados.
A36	Conocer y saber aplicar las nuevas tecnologías de la información y la imagen, tanto en las ciencias de la actividad física y del deporte, como en el ejercicio profesional.

Tabla 16. Competencias específicas.



TIPO B	
Código	Competencias generales
B1	Conocer y poseer la metodología y estrategia necesaria para el aprendizaje en las ciencias de la actividad física y del deporte.
B2	Resolver problemas de forma eficaz y eficiente en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte.
B3	Trabajar en los diferentes contextos de la actividad física y el deporte, de forma autónoma y con iniciativa, aplicando el pensamiento crítico, lógico y creativo.
B4	Trabajar de forma colaboradora, desarrollando habilidades, de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
B5	Comportarse con ética y responsabilidad social como ciudadano.
B6	Dinamizar grupos en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional.
B7	Gestionar la información.
B8	Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional.
B9	Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.
B10	Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
B11	Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.
B12	Conocer los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional y actuar de acuerdo con ellos.
B13	Conocer y aplicar metodologías de investigación que faciliten el análisis, la reflexión y cambio de su práctica profesional, posibilitando su formación permanente.
B14	Comprender y aplicar la legislación vigente relativa al marco de las actividades físicas y deportivas en los distintos ámbitos: educación, deporte, gestión, ocio y salud.
B15	Comprender y saber utilizar las importantes posibilidades que la educación física y el deporte tienen para generar hábitos sociales y valores democráticos (coeducación de géneros, respeto a la diversidad social y cultural, cooperación, competición respetuosa, compromiso con el entorno...).
B16	Dominar habilidades de comunicación verbal y no verbal necesarias en el contexto de la actividad física y el deporte.
B17	Promover y evaluar actividades de ampliación curricular, referentes a la creación de hábitos autónomos de actividad física y deporte.
B18	Comprometerse e involucrarse socialmente con su profesión y en concreto, con la situación actual de la actividad física y el deporte en la educación formal; con la gestión del centro educativo; con sus compañeros (trabajo cooperativo) y con aquellos a los que educa.
B19	Ejercer la profesión con responsabilidad, respeto y compromiso.

B20	Conocer, reflexionar y adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y el trabajo en equipo a partir de las prácticas externas en alguno de los principales ámbitos de integración laboral, en relación a las competencias adquiridas en el grado que se verán reflejadas en el trabajo fin de grado.
-----	---

Tabla 17. Competencias generales

TIPO C	
Código	Competencias nucleares
C1	Expresarse correctamente, tanto de forma oral como escrita, en las lenguas oficiales de la comunidad autónoma.
C2	Dominar la expresión y la comprensión de forma oral y escrita de un idioma extranjero.
C3	Utilizar las herramientas básicas de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) necesarias para el ejercicio de su profesión y para el aprendizaje a lo largo de su vida.
C4	Desarrollarse para el ejercicio de una ciudadanía abierta, culta, crítica, comprometida, democrática y solidaria, capaz de analizar la realidad, diagnosticar problemas, formular e implantar soluciones basadas en el conocimiento y orientadas al bien común.
C5	Entender la importancia de la cultura emprendedora y conocer los medios al alcance de las personas emprendedoras.
C6	Valorar críticamente el conocimiento, la tecnología y la información disponible para resolver los problemas con los que deben enfrentarse.
C7	Asumir como profesional y ciudadano la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida.
C8	Valorar la importancia que tiene la investigación, la innovación y el desarrollo tecnológico en el avance socioeconómico y cultural de la sociedad.

Tabla 18. Competencias nucleares.

Competencias adquiridas que han sido empleadas:

Nivel de adquisición	
Bajo	
Medio	
Alto	

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	
Código	Justificación del aprendizaje
A1	Gracias a las asignaturas de Pedagogía, PPEA y PEA he podido absorber los conocimientos fundamentales de una planificación y atender a las estrategias de discriminación positiva, considerando el género, la edad, etc. Estos conocimientos han sido fundamentales para la realización de este TFG.

<b>A4</b>	En todas las asignaturas en las que hablamos de didáctica hemos trabajado con esta competencia, básica en la realización de esta programación didáctica pues buscamos incluir valores éticos y de higiene mediante la EF.
<b>A5</b>	Mediante la realización de trabajos en grupo trabajamos la disciplina, el esfuerzo y la constancia.
<b>A6</b>	Diseñamos las UD de este trabajo teniendo en cuenta los derechos y valores que aporta la educación física.
<b>A7</b>	He adquirido esta competencia de manera no formal a lo largo de toda mi vida deportiva y mediante las asignaturas del Grado. En el TFG buscamos promover la Educación Física y el deporte en función del ciclo de educación al que va dirigida la planificación.
<b>A8</b>	Esta competencia se ha desarrollado en la asignatura Proceso de Enseñanza y Aprendizaje, en la cual trabajamos sobre este proceso y sus características.
<b>A9</b>	Esta competencia se ve desarrollada en el trabajo con la realización del marco teórico.
<b>A10</b>	En la asignatura PPEA aprendimos sobre las leyes de educación de nuestro país, muy necesaria para la realización de este trabajo.
<b>A11</b>	Creo que esta competencia se adquiere con la realización de las prácticas en un centro educativo, en mi caso, fueron en el ámbito de la salud.
<b>A15</b>	En la asignatura de Pedagogía conocimos algunas técnicas sobre la modificación de la conducta. No creo que sea una competencia que haya podido adquirir completamente con la realización de este TFG, pues creo que es más una situación práctica.
<b>A16</b>	Esta competencia se ve reflejada claramente con la realización de todas las Unidades Didácticas.
<b>A17</b>	En cada UD fomentamos la igualdad y el respeto, fomentamos la participación de todos.
<b>A18</b>	Para el desarrollo de esta competencia en el trabajo he tenido que revisar libros y artículos sobre ejercicios teniendo en cuenta la edad, el desarrollo físico y madurativo de los alumnos en 1ºESO.
<b>A22</b>	Las asignaturas que mas influencia han tenido en esta competencia pueden ser “Anatomía y cinesiología del movimiento humano”, “Biomecánica del movimiento humano” , “Aprendizaje y control motor” “Fisiología del ejercicio”. Se ha aplicado esta competencia a la hora de crear consciencia del control motor en la fase de desarrollo del alumnado.
<b>A23</b>	He adquirido esta competencia en las asignaturas, “Actividad física saludable y calidad de vida I y II, en ellas, además de estudiar los beneficios que acarrea el realizar actividad física, también se explicó la manera de prescribir ejercicio según las necesidades y características de cada persona. Considero que esta competencia se manifiesta en las UD del bloque de Actividad Física y Salud.

<b>A25</b>	Por la edad de los alumnos de 1º de ESO, identificamos las habilidades deportivas y motrices básicas u específicas en las UD de diferentes deportes.
<b>A26</b>	Con el desarrollo de las Unidades didácticas de especialidades deportivas se busca identificar y aplicar la metodología específica para cada una de ellas.
<b>A27</b>	En todos los contextos nombrados en la definición es totalmente necesario conocer y saber aplicar todos esos principios, ya que para desempeñar bien nuestra función debemos conocer las características de un sujeto, como funciona su organismo, sus particularidades según la etapa de su vida donde se encuentra, las diferencias de género, las características de entorno en las que trabajamos. Para mi TFG he aplicado todos estos conocimientos en la programación de las UD. Considero que estos principios son abordados en varias asignaturas a lo largo de la carrera: "Anatomía y cinesiología del movimiento humano", "Fisiología del ejercicio I y II", "Biomecánica del movimiento humano", "Teoría y práctica del entrenamiento deportivo".
<b>A33</b>	Esta competencia es fundamental a la hora de realizar una planificación, ya que debo saber valorar adecuadamente el material y equipamiento deportivo necesario para llevar a cabo de manera óptima todos los ejercicios, consiguiendo siempre el máximo aprendizaje y con seguridad. Considero que en todas las asignaturas de carácter práctico se me ha exigido y aconsejado poner especial atención en este aspecto, ya que de nosotros depende el bienestar de las personas con las que llevamos a cabo la intervención.

Tabla 19. Justificación del aprendizaje competencias específicas.

COMPETENCIAS GENERALES	
Código	Justificación del aprendizaje
<b>B1</b>	En el trabajo he comparado y aplicado diferentes metodologías para cada UD.  Considero que con las asignaturas no he obtenido un aprendizaje satisfactorio y una buena asimilación de la mayoría de las metodologías pero entiendo que viene influido el gran volumen de contenido que tienen algunas materias del grado y el escaso tiempo que se tiene para desarrollarlas.
<b>B2</b>	Esta competencia creo que la he adquirido casi en su totalidad durante la realización de mis prácticas en el ámbito de la salud y en la realización del TFG. Considero que han sido las dos asignaturas que más me han acercado a la realidad laboral que me espera en un futuro próximo. He tenido que saber adaptarme a las situaciones y resolver los problemas, algunos por mi cuenta y otros con ayuda, pero siempre intentando obtener el mejor resultado posible.
	Creo que esta competencia es una de las que definen gran parte del trabajo fin de grado, la he intentado aplicar durante toda la realización del trabajo. Intentando elegir el tema de manera creativa utilizando un pensamiento

<b>B3</b>	crítico y realista acorde a mis capacidades. Creo que he tenido bastante iniciativa a la hora de trabajar de forma autónoma y con mi tutora. Esta competencia ha sido indispensable a la hora de revisar la literatura y sacar la síntesis y reflexiones necesarias. La asignatura de TFG refleja fielmente la forma de trabajo que se describe en esta competencia, así como el Practicum, ya que son las dos asignaturas que más dependen de nosotros mismos y de las que somos totalmente responsables.
<b>B4</b>	Los trabajos en grupo y las presentaciones que he realizado para diferentes asignaturas a lo largo de la carrera me han ayudado a adquirir esta competencia, necesaria para la relación con los compañeros y los profesores. Además el TFG fomentado el adquirir una relación cercana y cooperativa con el tutor.
<b>B5</b>	Esta competencia se adquiere en la educación no formal. No creo que la adquiramos durante el Grado, sino que con la educación que recibimos desde pequeños aprendemos a trabajar y a convivir con los demás, con respeto y con responsabilidad, en este caso, con nuestra profesión en el ámbito de la actividad física.
<b>B6</b>	Durante las prácticas es el momento donde más hemos trabajado esta competencia ya que es lo que más nos acerca a una realidad profesional y a trabajar de cara al público ya sea en un centro escolar, con un equipo o con un grupo de usuarios. Durante la carrera de ciencias de la actividad física y el deporte, en las asignaturas de modalidades deportivas, muchas veces tuvimos que realizar la tarea de profesor y dinamizar al grupo clase.
<b>B7</b>	La realización del TFG requiere un alto nivel de adquisición de esta competencia, toda la información que se recopila para la realización del trabajo debe ser correctamente gestionada y clasificada para obtener la mejor manera de plasmar los conocimientos que queremos transmitir. De manera transversal, a lo largo de todo el grado, hemos tenido que realizar diferentes trabajos revisando la bibliografía de la asignatura.
<b>B9</b>	Esta competencia la considero fundamental para progresar en el ámbito laboral y académico de la actividad física y el deporte. Es cierto que he revisado artículos y libros en inglés para la realización de mi trabajo pero no creo que se le de, al idioma, la verdadera importancia que tiene en las asignaturas del grado. Y aunque considero que mi nivel de inglés es bueno para comunicarse, no tengo los conocimientos necesarios para utilizar correctamente el vocabulario propio en materia deportiva.
<b>B11</b>	Para mi, relacionada con la competencia B3. Creo que tengo buen nivel de aprendizaje autónomo, he estado siempre interesado en nuevas vías de conocimiento para la resolución de problemas y es que en ese sentido no me considero conformista. Por otro lado, si que noto más dificultades y falta de experiencia para adaptarme a las circunstancias si no salen como espero o ante situaciones imprevistas que no puedo controlar.

<b>B14</b>	Para la realización de cualquier TFG es imprescindible el conocimiento de la Ley que nos ampara. En el caso de este TFG la Ley Educativa. Si bien es cierto, que siempre tendría que consultarla pues desconozco muchos aspectos de ella.
<b>B15</b>	En el ámbito de la educación donde nos encontramos con la realización de este TFG adquirimos esta competencia pues utilizamos la Educación Física para generar hábitos en los alumnos y para educar en valores.
<b>B16</b>	Considero que adquirimos esta competencia con la realización de los trabajos y exámenes del grado pues utilizamos un lenguaje propio de la actividad física y el deporte.
<b>B19</b>	La realización de este trabajo requiere de máxima responsabilidad y compromiso, además de muchas horas de trabajo. Considero que estos tres pilares de la profesión los tengo de manera intrínseca en mis valores personales pero los he ido modelando a lo largo de mi experiencia en las diferentes asignaturas del grado.
<b>B20</b>	La adquisición de esta competencia ha sido muy buena. Mis prácticas han sido enfocadas en el ámbito de la salud y mi TFG en docencia, la cual cosa me ha permitido obtener conocimientos de diferentes ámbitos.

Tabla 20. Justificación del aprendizaje competencias generales.

COMPETENCIAS NUCLEARES	
Código	Justificación del aprendizaje
<b>C1</b>	Considero que tengo un buen almacén de vocabulario tras haber cursado todas las asignaturas del grado, he adquirido los conocimientos necesarios y la forma correcta de expresarme tanto en castellano como en gallego, esto lo intento plasmar en cada trabajo o presentación que he realizado y se muestra de manera más relevante en el TFG.
<b>C2</b>	Como bien señalé en la competencia B9, aunque considero que tengo buen nivel de ingles, no lo he adquirido en el grado. se le tendría que dar más importancia a la expresión y comprensión del inglés, no solo por conocimiento general sino como una vía de ampliación laboral.
<b>C3</b>	No creo que exista una asignatura en el Grado donde realmente desarrollemos un buen uso de las TIC. Las hemos utilizado en la realización de los trabajos de las asignaturas y en el propio TFG pero de forma muy sencilla y poco específica.
<b>C6</b>	Competencia adquirida a través de toda mi trayectoria en el grado pero ha sido durante la realización del TFG donde he podido analizar de forma crítica y selectiva todos los contenidos de las diferentes fuentes de información utilizadas. Valorando de esta forma que planteamiento iba a tener mi programación.
<b>C8</b>	En mi opinión esta competencia está estrechamente relacionada con la C7, considero que debemos comprender la importancia del aprendizaje continuo a lo largo de nuestra vida, no solo durante nuestra etapa académica y para ello el primer paso es valorar el trabajo de investigación e innovación que se lleva a cabo en las distintas áreas del conocimiento. Durante la elaboración del TFG, he acudido a mucha bibliografía sobre

	diferentes estudios de metodologías, del proceso de enseñanza-aprendizaje, etc. Además, en asignaturas como “Metodología de la Investigación en actividad física y deportiva”, “Aprendizaje y Control Motor” y “Metodología del Rendimiento Deportivo” se ha dado trascendencia al desarrollo científico de la investigación.
--	--

Tabla 21. Justificación del aprendizaje competencias nucleares.

## 9 BIBLIOGRAFÍA

Barcía Moreno, M (2007). Didáctica y currículum para el desarrollo de competencias. Dykinson. Pp 185-210

Blázquez Sánchez, D. (2016). Métodos de enseñanza en Educación Física: enfoques innovadores para la enseñanza de competencias. Barcelona. INDE

Campos Izquierdo, A (2010). *Dirección de recursos humanos en las organizaciones de actividad física y deporte*. Madrid. Síntesis.

Casarini Ratto, M (2010). Teoría y Diseño Curricular. México, D.F.: Trillas

Decreto 86/2015, de 25 de Junio, por el que se establece el currículo de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en la Comunidad Autónoma de Galicia.

Decreto 229/2011, del 7 de Diciembre, por el que se regula la Atención a la Diversidad del alumnado de los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Galicia en los que se imparten las enseñanzas establecidas en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

Delgado Noguera, M.A. (1991). Los estilos de enseñanza en Educación Física. Propuesta para una reforma de la enseñanza. Granada. ICE

Díaz Lucea, J. (1995). Currículum de la Educación Física en la reforma educativa. Barcelona. INDE

González Rivera, M.D y Campos Izquierdo, A. (2014). *Intervención docente en Educación Física en secundaria y en el deporte escolar*. Madrid. Síntesis

Ley Orgánica 1/1990 de 3 de octubre por la que se establece la Orden General del Sistema Educativo Español. BOE No 238. 4-10-1990.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación. BOE no 106, 4-05-2006.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa. BOE no 295. 10-12-2013



Lleixà, T., Sebastiani, E.M. (2016). Competencias clave y Educación Física. ¿Cómo y para qué tenerlas en cuenta en la programación?. Barcelona. INDE

Pérez Gómez, A.I. (1983). Modelos contemporáneos de evaluación. En Gimeno Sacristán, J. Y Pérez Gómez, A.I (eds). La enseñanza, su teoría y su práctica. Madrid.

Piaget, J. (1967). Biologie et connaissance: Essai sur les relations entre les régulations organiques et les processus cognitifs. Gallimard: Paris — Biology and Knowledge. Chicago University Press; y Edinburgh University Press.

Real Decreto 83/1996, de 26 de Enero, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.

Real Decreto 1105/2014, de 26 de Diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

RESOLUCIÓN de 15 de Julio de 2016, de la Dirección General de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa, por la que se dictan instrucciones para la implantación del currículo establecido en el Decreto 86/2015.

Ruiz Pérez, L.M (1995). Competencia motriz: elementos para comprender el aprendizaje motor en educación física escolar. Madrid. Gymnos

Soucie, D. (2002). *Administración, Organización y Gestión Deportiva*. Barcelona. INDE

Telama R, Yang X, Laakso L. & Viikari J. (1997) Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in Young adulthood. American Journal of Preventive Medicine, 13, 317-323.

Telama R., Yang X., Viikari, J. Välimäki I., Wanne O., Raitakari O., 2005) Physical Activity from Childhood to Adulthood. A 21-year seguimiento study. American Journal of Preventive Medicine, 28, 267-273.

Ureña, F., Ureña, N., Alarcón, F., Ruiz, E., Saavedra, M.T (2010). *La Educación Física en secundaria basada en competencias*. Proyecto curricular y programación. Barcelona. INDE

Viciano Ramírez, J. (2002). *Planificar en educación física*. Barcelona. INDE.

Weineck, J (1988). Entrenamiento óptimo. Como lograr el máximo rendimiento. Barcelona. Hispano Europea.



## 10 ANEXOS

### ANEXO I. MATERIAL ESPECÍFICO DEL CENTRO MARIA CASARES

Nombre del material	Cantidad
Aros grandes	14
Aros pequeños	7
Stikes Floorball	18
Indiakas	10
Balones rugby foam	12
Balones rugby	4
Balones baloncesto	31
Balones fútbol	10
Balones vóley	30+15
Balones balonmano	32+12
Pelotas de goma	12
Balones medicinales	14
Pelotas de tenis	15
Pelotas tenis de mesa	3
Palas tenis de mesa	17
Palas	23
Raqueta tenis	2
Raqueta bádminton	17
Redes pequeñas bádminton	3
Red grande	1
Postes bádminton	4
Colchonetas medianas foam	16
Colchonetas espuma grandes	2
Mesas tenis mesa	3
Picas	11
Comba individuales	37
Petos	20
Cintas métricas	2
Bancos suecos	2
Vallas	2
Tacos de salida	4

Tabla 22. Material deportivo IES María Casares

### ANEXO II. OBJETIVOS GENERALES DE LA ESO QUE MARCA EL DECRETO (3.2 y 4.2)

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y los grupos, ejercitarse en el diálogo, afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural, y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo, como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas de aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo y los comportamientos sexistas, y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información, para adquirir nuevos conocimientos con sentido crítico. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en materias, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en si mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua gallega y lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimientos, en la lectura y en el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lengua extranjeras de manera apropiada.
- l) Conocer, valorar, y respetar los aspectos básicos de la cultura y de la historia propias y de las otras personas, así como el patrimonio artístico y cultural. Conocer mujeres y hombre que realizaron hechos importantes en la cultura y la sociedad gallega, o las otras culturas del mundo.
- m) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de otras personas, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporal, e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y del medio ambiente, contribuyendo a su conservación y su mejora.
- n) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.
- ñ) Conocer y valorar los aspectos básicos del patrimonio lingüístico, cultural, histórico y artístico de Galicia, participar en su conservación y en su mejora, y respetar la diversidad



lingüística y cultural como derecho de los pueblos y de las personas, desarrollando actitudes de interés y respeto cara al ejercicio de este derecho.

o) Conocer y valorar la importancia del uso de la lengua gallega como elemento fundamental para el mantenimiento de la identidad de Galicia, y como medio de relación interpersonal y expresión de riqueza cultural en un contexto plurilingüe, que permite la comunicación con otras lenguas, en especial con las pertenecientes a la comunidad lusófona.



### ANEXO III. UNIDADES DIDÁCTICAS

1ºESO	1r, 2º y 3r TRIMESTRES		BLOQUE:1. CONTENIDOS COMUNES EN EF			SESIONES: (-)
TRANSVERSAL: "UD: CALENTANDO MOTORES"		DESCRIPCIÓN				
		Esta UD se va a llevar a cabo de manera transversal durante los 3 trimestres. Tendremos en cuenta la importancia del calentamiento y la vuelta a la calma, lo llevaremos a cabo en cada sesión. Las primeras 5 sesiones del curso se explicará cómo organizar y realizar, para que el alumno dirija la sesión. El objetivo principal es que los alumnos conozcan la importancia y las partes de un calentamiento general y lo lleven a la práctica.				
JUSTIFICACIÓN						
Competencias	Estándares	C.E	Contenidos	Objetivos	Criterios Evaluación adaptados	
C.A.A C.M.C.C.T C.S.C	EFB1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3	B1.1	B1.1 B1.2	b c m g	-Conoce las partes del calentamiento. -Pone en práctica un modelo de calentamiento específico de la UD que estamos realizando -Adapta los estiramientos, en la VC, de los grupos musculares más trabajados durante la sesión.	
OBJETIVOS DIDÁCTICOS					CONTENIDOS	
-Conocer la base del calentamiento, ejercicios de aplicación y vuelta a la calma. -Conocer las normas higiénicas y utilizar adecuadamente los materiales e instalaciones. -Experimentar un amplio repertorio de ejercicios de aplicación al calentamiento. -Experimentar un amplio repertorio de estiramientos para la vuelta a la calma -Valorar la utilización del calentamiento y la vuelta a la calma.					-Concepto y fase del calentamiento y vuelta a la calma -Principales grupos musculares a estirar en la vuelta a la calma -Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento (ej. De movilidad articular, de activación, de elongación) -Responsabilidad en el cumplimiento de las normas de higiene y seguridad en el ejercicio físico.	
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD					ACTIVIDADES "TIPO"	METODOLOGÍA



<b>(Alumnos con necesidades especiales: 1 alumna en silla de ruedas y 1 alumno con TDAH)</b> Considerando que la UD es principalmente práctica, precisaremos realizar adaptación curricular para la alumna con silla de ruedas. Como se trata de calentamiento para la sesión podremos adaptarlo a ella introduciendo ejercicios específicos del miembro superior. Otra adaptación sería que ella tuviera que dirigir el calentamiento de sus compañeros para darle así un papel importante en la sesión. Para el alumno con TDAH no se necesitará ninguna adaptación muy destacada simplemente tendremos que estar más pendientes de si realiza el calentamiento y si en alguna clase vemos que no está centrado, podremos ofrecerle el rol de profesor para que dirija el calentamiento.		-Movilidad articular: principales articulaciones y orden. -Carrera continua suave. -Desplazamientos para activar. -Estiramientos dinámicos. -Ejercicios específicos de calentamiento aplicado a la UD que realicemos. -Estiramientos estáticos de vuelta a la calma de los principales grupos musculares.	-Durante el 1r trimestre utilizaremos el estilo de asignación de tareas. -En el 2º y 3r trimestre dejaremos que el alumno tenga todo el protagonismo y utilizaremos la resolución de problemas.
			<b>RECURSOS MATERIALES</b>
		---	
<b>TEMAS TRANSVERSALES</b>	<b>PLANES DE CENTRO</b>	<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	
Educación para la salud Educación moral y cívica Educación para la paz Educación para la igualdad de sexos Emprendimiento	En esta U.D. se ha tratado el Plan de convivencia con la inculcación de valores saludables referente a la importancia que tiene una buena puesta en marcha del cuerpo humano y la vuelta a la calma dentro del ejercicio físico. El Plan para el fomento de la Actividad Física se ve reflejado en la UD durante todo el transcurso del curso ya que se va a trabajar en cada sesión de EF.	<b>Sesión 1:</b> Conceptos fundamentales sobre el calentamiento y ejercicios de aplicación. <b>Sesión 2:</b> Partes del calentamiento y ejercicios de aplicación. <b>Sesión 3:</b> Nociones sobre el vestuario y calzado adecuado para la realización de ejercicio físico y ejercicios de aplicación. <b>Sesión 4:</b> Conceptos fundamentales sobre la vuelta a la calma y su importancia. <b>Sesión 5:</b> ejercicios de aplicación para la vuelta a la calma.	
<b>EVALUACIÓN</b>			
Evaluación inicial	Preguntas sobre el concepto de calentamiento, tipos ... a fin de detectar los conocimientos previos.		
Evaluación formativa	Preguntas a los alumnos sobre los contenidos desarrollados en clase y aclaración de las dudas.		
Evaluación final	Examen teórico en el 1r trimestre donde se harán 3 preguntas de esta UD.		
Calificación	La nota de esta UD se recoge de forma transversal durante todo el año y se incluye en los apartados de actitud en clase. También se calificará mediante el examen teórico de la 1ª evaluación.		

Tabla 23. UD Transversal. Calentando motores.



1ºESO	1r TRIMESTRE	BLOQUE:4. LOS JUEGOS Y LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS			SESIONES: 7
2ª UD. “Nos iniciamos al Bádminton (I)”		DESCRIPCIÓN			
		Es interesante que los alumnos conozcan el deporte de bádminton, ya que trata de un deporte poco practicado entre ellos y que ofrece una gran riqueza motriz, incorporando habilidades y destrezas que favorecen la mejora de su coordinación.			
		Desde el punto de vista educativo, es un deporte muy integrador ya que no existe tanta diferencia motriz entre el alumnado.			
		También me parece interesante porque los alumnos practican un deporte con un implemento que controlar, que puede ser el punto más complejo de este deporte.			
		Esta UD está preparada para el primer curso de la ESO, familiarizando con este deporte y la raqueta.			
JUSTIFICACIÓN					
Competencias	Estándares	C.E	Contenidos	Objetivos	Criterios Evaluación adaptados
C.C.A C.S.I.E.E	EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3 EFB4.2.1	B4.1 B4.2	B4.1 B4.2	a b m g	-Conoce los diferentes golpes de este deporte (altos y bajos) -Adapta el tipo de golpeo en una situación de partido -Pone en práctica el saque específico del bádminton -Mantiene en el aire el volante golpeándolo con la raqueta mínimo 10 veces. -Mantiene un tanteo con un compañero durante 15” en una situación de partido real.
OBJETIVOS DIDÁCTICOS					CONTENIDOS
-Practicar el deporte de bádminton con independencia del nivel de destreza alcanzado. -Conocer y practicar los gestos táctico-táctico del deporte -Familiarizarse y conseguir el dominio de un implemento nuevo, la raqueta de bádminton. -Conocer las reglas básicas del bádminton.					-Identificación del terreno de juego y conocimiento de los diferentes golpes del bádminton. -Juegos predeportivos del bádminton -Realización de ejercicios de técnica del bádminton. -Iniciación a la estrategia y táctica del deporte. -Participación y respeto de normas y reglas de los juegos establecidos.
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD					ACTIVIDADES “TIPO”  METODOLOGÍA



<b>(Alumnos con necesidades especiales: 1 alumna con problemas auditivos y 1 alumno en silla de ruedas)</b> Considerando esta UD totalmente práctica, las adaptaciones para la niña con problemas auditivos será utilizar el lenguaje de signos. Por parte del alumno en silla de ruedas, adaptaremos la altura de la red para que le sea más fácil la práctica.		<b>** - Test inicial:</b> 10 golpes seguidos al volante con la raqueta de bádminton. Durante el resto de la UD: -Juegos de familiarización con la raqueta y el volante. -Ejercicios para el logro del saque. -Ejercicios para la práctica de golpes bajos y altos del bádminton. -Partidos de bádminton por parejas.	Utilizaremos el estilo de enseñanza de asignación de tareas. Se realizará por Instrucción Directa en el momento en que el docente explica los ejercicios a realizar.
			<b>RECURSOS MATERIALES</b> Redes de bádminton, volantes, raquetas
TEMAS TRANSVERSALES	PLANES DE CENTRO	TEMPORALIZACIÓN	
Educación para la salud Educación moral y cívica Educación para la paz Educación para la igualdad de sexos	<p>En esta U.D. se ha tratado el Plan de convivencia con el planteamiento de actividades acordes a los diferentes niveles de destreza de los alumnos con el fin de favorecer la asimilación y adquisición de competencias relacionadas con el bloque de contenidos presente en esta UD.</p> <p>El Plan para el fomento de la Actividad Física se ve reflejado en la UD con un deporte que implica trabajo individual pero, a la vez cooperativo a la hora de jugar con un compañero y también con oposición a la hora de jugar contra otros, incluyendo diferentes implementos como son la raqueta y la pluma.</p>	Sesión 1: Test inicial (10 golpes seguidos). Juegos de familiarización con la raqueta y el volante de bádminton. Sesión 2: Explicación de las dimensiones del terreno de juego. Gasto técnico de saque. Juegos predeportivos. Sesión 3: Explicación de la puntuación y el tanteo. Explicación de los diferentes golpes. Práctica de golpes bajos. Sesión 4: Juegos predeportivos y práctica de los golpes altos. Sesión 5: Juegos predeportivos y realización de partidos por parejas. Sesión 6: Partidos por parejas y repaso de todos los golpes y su realización. Sesión 7: Evaluación final: En situación de partido real, en parejas, análisis de los gestos técnicos utilizados y saque.	



EVALUACIÓN	
Evaluación inicial	Test inicial de golpeo con la raqueta
Evaluación formativa	Preguntas a los alumnos sobre los contenidos desarrollados en clase y aclaración de las dudas surgidas
Evaluación final	Examen práctico por parejas de los diferentes golpes practicados en clase. Examen teórico de la UD realizada (4 preguntas).
Calificación	<b>Esta UD tendrá un valor de 2 puntos (20%) sobre el 50% total que le corresponde al apartado de “Procedimientos” del 1r trim.</b> El alumno tiene que mantener un tanteo durante 15” con un compañero y se analizará teniendo diversos factores en cuenta.

Tabla 24. UD, Nos iniciamos al Bádminton (I)

1ºESO	1r TRIMESTRE	BLOQUE:2. Actividades físicas artístico-expresivas			SESIONES: 3
3ª UD. “Intentamos conocernos a través de la expresión y de la relajación”		DESCRIPCIÓN			
		Esta UD tal como está planteada, es para realizarla en el primer trimestre ya que lo que fundamentalmente se persigue es que los alumnos que forman el grupo se vayan conociendo cada vez más, con el fin de conseguir una buena cohesión del grupo que permita llevar a cabo trabajos de tipo cooperativo. También nos interesa que sean capaces de expresarse de forma espontánea y desinhibida, dándole un matiz personal al movimiento y no reproduciendo movimientos estereotipados. También introducimos los contenidos referidos a técnicas de respiración y relajación y, entre estas últimas, hemos optado por el método Jacobson por ser el más adecuado para las edades de los alumnos a los que va dirigida la unidad didáctica.			
JUSTIFICACIÓN					
Competencias	Estándares	C.E	Contenidos	Objetivos	Criterios Evaluación adaptados
C.C.A	EFB1.2.2	B1.2	B1.5	b	-Es capaz de representar delante de sus compañeros las emociones básicas.
C.S.I.E.E	EFB2.1.1	B2.1	B2.1	c	





C.S.C				d g m n	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Colabora y muestra interés y buena actitud en la representación grupal de las emociones básicas</li> <li>-Conoce los diferentes tipos de respiración (clavicular, pectoral y abdominal) que puede utilizar el ser humano.</li> <li>-Mantiene el cuerpo relajado, concentrándose en el método de Jacobson y las instrucciones del docente.</li> </ul>
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>					<b>CONTENIDOS</b>
<p>Desarrollar aspectos de relación con los demás fomentando actitudes de tolerancia y cooperación</p> <p>Adaptar e improvisar movimientos con distintas partes del cuerpo adaptándose a un ritmo dado</p> <p>Expresar vivencias corporales a través de gestos y movimientos (mostrar cansancio, alegría, frío...)</p> <p>Aceptar ser observado y observar con sentido crítico, sin juicios preestablecidos.</p> <p>Utilizar técnicas correctas de respiración y el método Jacobson de relajación tomando conciencia de su importancia para la salud.</p>					<ul style="list-style-type: none"> <li>-Técnicas de relajación: Jacobson.</li> <li>-Respiración: clavicular, pectoral y abdominal.</li> <li>-Conocimientos de las 5 emociones básicas (alegría, tristeza, asco, miedo e ira).</li> <li>-Práctica dirigida a favorecer los procesos de comunicación del grupo.</li> <li>-Actividades tendentes a romper los bloqueos e inhibiciones personales.</li> <li>-Trabajo de expresión gestual: comunicación a través de gestos y posturas.</li> <li>-Valoración del cuerpo como instrumento expresivo y comunicativo.</li> </ul>
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>					<b>ACTIVIDADES "TIPO"</b> <b>METODOLOGÍA</b>
<p>(Alumnos con necesidades especiales: 1 alumna ciega y 1 alumno con muletas)</p> <p>Referente a las adaptaciones curriculares que podríamos realizar en esta UD para la alumna ciega serían mínimas ya que podría realizar casi todos los ejercicios propuestos porque el objetivo es expresarse a través del cuerpo y del movimiento y para ello, no tiene ninguna limitación.</p> <p>En el caso del alumno en muletas, podría realizar las actividades que fueran sin movimiento o incluso las sesiones de respiración y relajación. Las clases que no pudieran participar activamente,</p>					<ul style="list-style-type: none"> <li>-Actividades de desinhibición individual y grupal</li> <li>-Ejercicios de imitación y representación a través de la mímica.</li> <li>-Ejercicios de representación de las emociones básicas sin poder emitir ningún sonido.</li> <li>-Ejercicios de interiorizar las respiraciones posibles.</li> </ul> <p>-La intervención del profesor varía a lo largo de las sesiones. En algunas sesiones especifica el tipo de actividad, en otra solo las sugiere, orienta, fomenta la creatividad.</p> <p>-El estilo de enseñanza es el de mando directo (respiración y relajación) pero también el opuesto de libre exploración.</p>



colaboraría con el profesor para organizar grupos de trabajo o propuestas de actividades de expresión corporal.		-Actividad de relajación: método Jacobson.	<b>RECURSOS MATERIALES</b> Papel de periódico Aparato de música Colchonetas
<b>TEMAS TRANSVERSALES</b>	<b>PLANES DE CENTRO</b>	<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	
Educación para la salud Educación moral y cívica Educación para la paz Educación para la igualdad de sexos  Emprendimiento	En esta U.D. se ha tratado el Plan de convivencia con la inculcación de formas de expresión que se alejan del día a día, a través del diálogo, sino la comunicación no verbal con el propio cuerpo y su expresión con el movimiento. Con esta U.D este plan pretende acercar a los alumnos entre ellos mismos y dejar a un lado los estereotipos y prejuicios. El Plan para el fomento de la Actividad Física se ve reflejado en la UD de una manera diferente a la mayoría de las otras U.D pero tan o más importante que ellas.	Sesión 1: Actividades de desinhibición individual y grupal. Trabajo orientado a la comunicación gestual. Sesión 2: Explicación de las emociones básicas y exposición de una representación de estas en pequeños grupos. Sesión 3: Trabajo de respiración clavicular, torácica y abdominal. Sesión 4: Explicación y práctica del método de relajación Jacobson.	
<b>EVALUACIÓN</b>			
Evaluación inicial	En la primera sesión realizaremos varias preguntas sobre: emociones básicas, tipos de respiración y si tienen alguna experiencia previa con la relajación.		
Evaluación formativa	Se llevará a cabo a través de la observación, de la actitud que mantiene cada alumno durante las sesiones y de su participación.		
Evaluación final	Examen teórico realizadas (3 preguntas) Representación de emociones en pequeños grupos (2' duración)		



Calificación	<p><b>Esta UD tendrá un valor de 1 punto (10%) sobre el 50% total que le corresponde al apartado de “Procedimientos” del 1r trim.</b></p> <p>La representación de emociones en pequeños grupos equivale a 0’5 puntos. El 0’5 restante se sacará de la actitud en clase durante las sesiones de respiración (0’25) y de relajación (0’25). Se anotará un “+” al finalizar cada una de las sesiones.</p>
--------------	--

Tabla 25. UD Intentamos conocernos a través de la expresión y de la relajación.

1ºESO	2º TRIMESTRE	BLOQUE:4. LOS JUEGOS Y LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS			SESIONES: 10
4ªUD: “Disfruta jugando al fútbol sala”		DESCRIPCIÓN			
		Con esta unidad didáctica pretendo ofrecer a los alumnos una opción lúdica y motivante de uno de los deporte más practicados en el tiempo libre, para que de esta forma les posibilite conocerlo de forma profunda. También es una UD que se acerca tanto a los intereses de los alumnos que los mantiene en constante movimiento lo que incidirá en su disposición corporal hacia la actividad física.			
		Fomenta los hábitos, enfatizando los aspectos recreativos de relación, cooperación y comunicación entre las personas, así como los aspectos relacionados con la competición.			
		Esta UD ha sido programada concretamente la 1ºESO ya que el nivel técnico de los alumnos les permite desarrollar estos juegos deportivos, así como las tareas motrices que se les planteen.			
		JUSTIFICACIÓN			
Competencias	Estándares	C.E	Contenidos	Objetivos	Criterios Evaluación adaptados
C.C.A C.S.I.E.E	EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3 EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.2.3	B4.1 B4.2	B4.4 B4.5	a b d g m	-Conoce y realiza las acciones técnicas básicas del fútbol sala como son el pase, recepción de balón, conducción y golpeo. -Mejora las habilidades técnicas al final de la UD con respecto a su nivel de partida. -Resuelve con eficacia situaciones de ataque durante una situación de partido dónde su equipo tiene posesión de balón. -Resuelve con eficacia situaciones de defensa durante una situación de partido dónde su equipo no tiene posesión de balón.



OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conocer los aspectos reglamentarios, técnicos y tácticos básicos del fútbol sala.</li> <li>-Comprender la importancia de tener una adecuada coordinación y una buena condición física como condición para el desarrollo óptimo de la técnica individual.</li> <li>-Practicar las técnicas básicas del fútbol sala (conducción, pase, golpeo y fintas)</li> <li>-Poner en práctica los consejos tácticos básicos propios del fútbol sala.</li> <li>-Participar en las actividades propuestas con independencia del sexo, evitando la tendencia de identificar el fútbol sala como actividad propiamente masculina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Práctica de juegos reglados que induzcan al aprendizaje de fundamentos técnico/tácticos, de estrategias de ataques/defensa y de estrategias de cooperación/oposición, aplicados al fútbol sala: conducciones, pases, recepciones, controles, tiros, intercepciones, acciones del portero, fintas, desmarques, tipos de defensa, etc.</li> <li>-Características básicas y comunes de las actividades y juegos deportivos: normas, reglas, aspectos técnicos y tácticos aplicados al fútbol sala.</li> <li>- Aceptación, respeto y acatamiento de las normas y el reglamento.</li> <li>-Compañerismo, tolerancia y deportividad.</li> <li>-Aceptación de la existencia de diferentes niveles de habilidad.</li> </ul>	
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	ACTIVIDADES “TIPO”	METODOLOGÍA
<p><b>(Alumnos con necesidades especiales: 1 alumna con TDAH y 1 alumno superdotado):</b></p> <p>Según el artículo 71 de la Ley Orgánica 2/2006, que aparece reflejado de la misma manera en el artículo 14 de la LOMCE, tanto el alumno con TDAH como el alumno superdotado precisa, si se considera necesario, “medidas curriculares y organizativas oportunas que aseguren su adecuado progreso”, aunque para esta U.D no precisamos adaptaciones ya que puede favorecerles a la hora de concentrarse y desahogarse en la propia clase. Por ello para ambos casos procederemos de la misma manera que con sus compañeros, es decir, se juntan con el grupo que les corresponda y serán evaluados bajo los mismos criterios que su grupo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Breves explicaciones sobre el reglamento.</li> <li>-Ejercicios y juegos para el aprendizaje de la conducción, pase, control y recepción.</li> <li>-Actividades de golpeo al balón.</li> <li>-Actividades centradas en los sistemas de juego y la táctica.</li> <li>- Juegos adaptados aproximándonos al fútbol sala: 3vs3, 4vs4...</li> </ul>	RECURSOS MATERIALES
		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Los estilos de enseñanza serán el de asignación de tareas y el descubrimiento guiado.</li> <li>Balones de fútbol sala</li> <li>Cuerdas, picas, conos</li> <li>Vallas</li> <li>Porterías pequeñas y grandes</li> <li>Petos</li> </ul>



TEMAS TRANSVERSALES	PLANES DE CENTRO	TEMPORALIZACIÓN
<p>Educación para la salud</p> <p>Educación moral y cívica</p> <p>Educación para la paz</p> <p>Educación para la igualdad de sexos</p>	<p>En esta U.D. se ha tratado el Plan de convivencia con la inculcación de valores relacionados con la inclusión y la igualdad de sexos ya que, según la sociedad, este deporte está caracterizado como un deporte masculino y lo que se intenta con este plan es quitar ese concepto de la cabeza de los alumnos y acercarlo al máximo a la práctica igualitaria de chicos y chicas.</p> <p>El plan para el fomento de la actividad física se ve reflejado en la UD ya que es totalmente práctica.</p>	<p><b>Sesión 1:</b> Explicación de la nueva U.D. Juegos y actividades de diferentes golpeos de balón y de recepción del balón (Test inicial). Juegos de relevos con balón.</p> <p><b>Sesión 2:</b> Manejo y conducción del balón a través de juegos de grupo.</p> <p><b>Sesión 3:</b> Juegos por parejas y grupales de pases, buscando la máxima precisión. Juegos de conducciones</p> <p><b>Sesión 4:</b> Conocimiento de las diferentes posibilidades de disparo. Juegos y actividades individuales de disparo de balón.</p> <p><b>Sesión 5:</b> Actividades y juegos de finta (con balón y sin balón). Ejercicios grupales de conducción, pase y disparo.</p> <p><b>Sesión 6:</b> Conocimientos de conceptos de ataque y defensa, Juegos grupales para posición defensa.</p> <p><b>Sesión 7:</b> Práctica de actividades de cooperación-oposición. Fútbol sala adaptado: 3 por 3, 4 por 4...</p> <p><b>Sesión 8:</b> Valoración de las reglas básicas para un juego limpio. Juego libre de fútbol sala dividiendo los alumnos en 4 grupos. Sistema de competición</p> <p><b>Sesión 9:</b> Evaluación de los conocimientos adquiridos individualmente</p> <p><b>Sesión 10:</b> Evaluación de los conocimientos adquiridos colectivamente.</p>
EVALUACIÓN		
Evaluación inicial	Test inicial: realizar pases y recepciones con un compañero	
Evaluación formativa	<p>Observación sistemática, que permite reconducir el programa.</p> <p>Preguntas a los alumnos sobre los contenidos desarrollados en clase y aclaración de las dudas sugeridas.</p>	
Evaluación final	<p>Examen práctico individual + examen práctico colectivo</p> <p>Examen teórico de las UD realizadas (3 preguntas sobre esta)</p>	



Calificación	<b>Esta UD tendrá un valor de 2 punto (20%) sobre el 50% total que le corresponde al apartado de “Procedimientos” del 2o trim.</b> El alumno tiene que realizar tanto el examen individual como el de juego colectivo. La nota se toma sobre 10 puntos, 5 puntos individual y 5 de juego colectivo. Examen individual circuito.
--------------	--

Tabla 26. UD Disfruta jugando al fútbol sala.

1ºESO	2º TRIMESTRE	BLOQUE:4. LOS JUEGOS Y LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS			SESIONES: 10
5ª UD: “Juegos recreativos y tradicionales”		DESCRIPCIÓN			
		Esta U.D está dividida en dos orientaciones; la primera aborda la práctica de una gran variedad de juegos populares conocidos en casi la totalidad del territorio nacional, entre los que incluimos juegos adaptados en sus reglas, materiales y terreno. La segunda parte está dirigida a la práctica de las modalidades deportivas tradicionales que presentan un carácter más autóctono o que estén más arraigadas en la comunidad o entorno geográfico propio. Con el desarrollo de esta unidad didáctica pretendemos contribuir al mantenimiento y conservación de las tradiciones; promocionar los deportes y juegos tradicionales; buscamos una participación más igualitaria de los alumnos y hacer una elección de juegos que contribuyan al desarrollo de la fuerza. Está dirigida a los alumnos de 1r curso de la ESO, por lo tanto, tendremos que tener en cuenta las experiencias previas que puedan tener en educación primaria, ya que es conveniente saber lo que hicieron en dicha etapa para modificar si fuera necesario nuestra propuesta.			
JUSTIFICACIÓN					
Competencias	Estándares	C.E	Contenidos	Objetivos	Criterios Evaluación adaptados
C.C.A C.S.I.E.E	EFB4.1.1 EFB4.2.1	B4.1 B4.2	B4.2 B4.5	b c d g l m	-Aplica las técnicas específicas de cada juego propuesto que son: la billarda, la peonza, la petanca y los bolos. - Adapta los aspectos tácticos durante el juego de “Brilé”, mostrando inteligencia en el juego, valentía y carácter para obtener situaciones ventajosas.
OBJETIVOS DIDÁCTICOS					CONTENIDOS



<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conocer, aceptar y seguir las normas básicas reglamentadas propias de cada juego y/o deporte tradicional practicado.</li> <li>-Participar en los juegos, actividades y en la organización de los mismos de forma desinhibida y constructiva, evitando discriminaciones y mostrando actitudes de compañerismo, tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida del éxito.</li> <li>-Valorar la cooperación como elemento indispensable en la práctica de los juegos propuestos.</li> <li>-Valorar los juegos y deportes tradicionales como una opción más para la ocupación de su tiempo de ocio, apreciándolos como parte del patrimonio cultural de la propia comunidad.</li> <li>-Desarrollar la capacidad física de fuerza mediante los diferentes juegos.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Práctica de actividades, juegos y deportes tradicionales propios de su entorno.</li> <li>-Ejecución de las acciones técnicas más elementales propias de cada juego.</li> <li>-Conocimiento de las normas básicas y reglamentarias propias de cada juego y deporte tradicional practicado.</li> <li>-Respeto a las normas.</li> <li>-Colaboración con el profesor y con los compañeros en la organización de la clase y en el traslado, montaje y recogida de materiales.</li> <li>-Compañerismo, tolerancia y deportividad.</li> <li>-Valoración de los juegos y deportes tradicionales como parte de su patrimonio cultural y como opción para ocupar su tiempo libre.</li> </ul>	
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		ACTIVIDADES "TIPO"	METODOLOGÍA
<b>(Alumnos con necesidades especiales: 1 alumna con el brazo roto)</b>  Las adaptaciones curriculares que podríamos proponer para estos alumnos con necesidades especiales sería para la alumna con el brazo roto, teniendo en cuenta que es una U.D que no requiere de mucho compromiso motor, realizará todas las sesiones que pueda y las que no, realizará una ficha detallada de todos los juegos realizados durante la sesión.		-Juegos populares como el pañuelo, la comba, etc. -Actividades con sacos. -Juegos populares con canicas, chapas... -Juego tradicional: la billarda. -Juego de bolos, petanca, brilé...	-El estilo de enseñanza que se utilizará será el de asignación de tareas y también el de libre exploración en algunas sesiones.
			<b>RECURSOS MATERIALES</b> Pañuelo/petos Cuerdas, Sacos, Colchonetas, Canicas, Chapas, Billardas, Pelotas de tenis, Peonzas, Kit de bolos, Frisbee
TEMAS TRANSVERSALES	PLANES DE CENTRO	TEMPORALIZACIÓN	



<p>Educación para la salud</p> <p>Educación moral y cívica</p> <p>Educación para la paz</p> <p>Educación para la igualdad de sexos</p> <p>Emprendimiento</p>	<p>En esta U.D. se ha tratado el Plan de convivencia con la inculcación de valores y capacidades de creatividad, innovación, responsabilidad social, trabajo en equipo y favorecer la convivencia.</p> <p>El Plan para el fomento de la Actividad Física se ve reflejado en la UD ya que ésta fomenta la práctica a través de juegos de todo tipo.</p>	<p><b>Sesión 1:</b> Presentación de la unidad didáctica y desarrollo de algunos juegos populares más comunes.</p> <p><b>Sesión 2:</b> Juegos populares infantiles.</p> <p><b>Sesión 3:</b> Actividades con sacos.</p> <p><b>Sesión 4:</b> Circuito de juegos populares (5 estaciones)</p> <p><b>Sesión 5:</b> Circuito de juegos populares (5 estaciones)</p> <p><b>Sesión 6:</b> Familiarización con la billarda.</p> <p><b>Sesión 7:</b> Juegos de billarda</p> <p><b>Sesión 8:</b> Juegos con peonzas, petanca y bolos</p> <p><b>Sesión 9:</b> Juego de “brilé”</p> <p><b>Sesión 10:</b> Competiciones de “billarda, bolos, petanca y peonzas.</p>
<b>EVALUACIÓN</b>		
Evaluación inicial	---	
Evaluación formativa	Observación sistemática, que permite reconducir el programa.	
Evaluación final	<p>Recuento de positivos o negativos puestos tras las sesiones prácticas</p> <p>Examen teórico de las UD (2 preguntas sobre esta UD)</p>	
Calificación	<p><b>Esta UD tendrá un valor de 2 punto (20%) sobre el 50% total que le corresponde al apartado de “Procedimientos” del 2o trim.</b></p> <p>Al final de cada sesión, cada alumno será evaluado con un positivo “+”, un punto “.” O un negativo “-”, dependiendo de la actitud que tenga en la práctica La UD consta de 10 sesiones, si un alumno tiene 10 positivos, contará con el total del punto que vale la UD.</p>	

Tabla 27. UD Juegos tradicionales y recreativos.

1ºESO	2º TRIMESTRE	BLOQUE:4. LOS JUEGOS Y LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS	SESIONES: 10
		<b>DESCRIPCIÓN</b>	
		<p>Me parece interesante desarrollar esta UD porque aporta mucha riqueza al alumno y les aporta unos valores que llamaremos instrumentales ya que nos serviremos de ellos para conseguir los dos valores principales que son el respeto y la empatía por la naturaleza. Dentro de los valores instrumentales desarrollaremos la cooperación (tarea</p>	





<b>6ª UD: “Nos orientamos en la montaña”</b>		en equipo), la solidaridad con las otras personas, las responsabilidades sobre los efectos y consecuencias que produce nuestras actuaciones, la sensibilidad y la universalidad para reconocer la necesidad de actuar. Esta UD va dirigida a los alumnos de 1o ESO, dónde sólo vamos a introducir de manera breve los conceptos básicos en orientación y, para ponerlos en práctica, realizaremos una excursión formativa durante el 2o trimestre. El objetivo será tener un primer contacto con la naturaleza y vivenciar un día diferente con los compañeros de clase				
JUSTIFICACIÓN						
Competencias	Estándares	C.E	Contenidos	Objetivos	Criterios Evaluación adaptados	
C.C.A C.S.I.E.E	EFB4.1.4	B4.1	B4.3	a b g m	-Identifica los puntos cardinales con la ayuda de la brújula, durante la realización de la excursión formativa a la montaña -Vivencia una experiencia diferente, en otro entorno, diferente al habitual que es un pabellón o un gimnasio -Conoce el protocolo básico de actuación ante una emergencia o pequeño accidente.	
OBJETIVOS DIDÁCTICOS					CONTENIDOS	
-Adquirir hábito de conservación y respeto por el medio ambiente. -Conocer los riesgos que podemos encontrar en el medio natural y la manera de actuar en caso de accidente. -Participar activamente y cooperar en las actividades desarrolladas de manera individual y colectiva. -Desarrollar una actividad en el medio natural con los conocimientos explicados anteriormente.					-Orientación con la brújula de los puntos cardinales. -Asistencia a la salida formativa a la montaña. -Actuación ante un imprevisto o un accidente. -Riesgos: plan de prevención y plan de emergencia. -Partes de una brújula y punto cardinales. -Participación activa en las actividades. -Respeto al medio ambiente en la salida formativa.	
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD					ACTIVIDADES “TIPO”	METODOLOGÍA
<b>(Alumnos con necesidades especiales: 1 alumna con autismo y 1 alumno con TDAH)</b> Considerando que la U.D. se basa en una salida formativa y una clase teórica, para los supuestos casos de alumnos con necesidades					-Conocer los materiales: mapa, brújula... -Identificar puntos cardinales.	El estilo de enseñanza que se utilizará será el de descubrimiento guiado en la práctica de familiarización con la brújula y el



especiales no se necesitará grandes adaptaciones curriculares. En ambos casos puede ser positivo salir del centro y realizar una salida a la naturaleza para vivenciar situaciones diferentes a las de la rutina y poder conectar con la naturaleza.		-Conocer los riesgos que podemos encontrar en el medio. -Medidas de actuación frente a un pequeño accidente. -Reconocer los materiales necesarios para una salida.	de libre exploración en la excursión.
			RECURSOS MATERIALES
			Brújulas, botiquín, apuntes libro.
TEMAS TRANSVERSALES	PLANES DE CENTRO	TEMPORALIZACIÓN	
Educación para la salud Educación moral y cívica Educación para la paz Educación para la igualdad de sexos Educación ambiental	En esta U.D. se ha tratado el Plan de convivencia con la inculcación de valores referentes al respeto y cuidado del medio ambiente, evitando actividades contaminantes. El Plan para el fomento de la actividad física se ve reflejado en la UD durante la salida formativa. Plan lector: Con la clase teórica sobre utilización de la brújula, material necesario para la salida y plan de prevención y emergencia.	<b>Sesión 1:</b> Explicación del plan de prevención y del plan de emergencia. Experimentación con la brújula, conocer sus partes. Explicación del material a utilizar para la salida formativa. <b>Sesión 2:</b> Excursión a la montaña durante todo el día.	
EVALUACIÓN			
Evaluación inicial	Se realizarán preguntas sobre: experiencia previa con la orientación y con la utilización de brújula.		
Evaluación formativa	A través de a observación y durante la salida formativa.		
Evaluación final	Examen teórico de las UD realizadas (5 preguntas sobre esta UD, 3 de ellas tipo test)		
Calificación	<b>Esta UD tendrá un valor de 1 punto (10%) sobre el 50% total que le corresponde al apartado de “Procedimientos” del 2o trim.</b> El punto de esta UD pertenecerá a la asistencia a la excursión programada En caso de no poder realizar la prueba por lesión, enfermedad o motivo justificado, se realizará otro tipo de evaluación: un trabajo sobre orientación y el lugar visitado.		

Tabla 28. UD Nos orientamos en la montaña.



1ºESO	3r TRIMESTRE	BLOQUE: 3. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD BLOQUE: 1. CONTENIDOS COMUNES			SESIONES: 3
7ª UD: “Prevención de riesgos, alimentación e higiene postural”		DESCRIPCIÓN			
		Esta UD va a ser muy breve, ya que solo consta de 3 sesiones que serán teórico-prácticas. Lo que pretendemos conseguir es que los alumnos tengan unas nociones básicas sobre cómo llevar una buena alimentación para nuestra salud, para ello realizarán un trabajo grupal. También es interesante que conozcan los hábitos saludables e higiénicos correctos y posiciones corporales que nos ayuden a evitar futuras lesiones y saber como prevenirlas.			
JUSTIFICACIÓN					
Competencias	Estándares	C.E	Contenidos	Objetivos	Criterios Evaluación adaptados
C.C.A C.S.C C.S.I.E.E	EFB1.4.1 EFB1.4.2 EFB1.5.1 EFB1.5.2 EFB3.1.1 EFB3.1.3 EFB3.2.3	B1.4 B1.5 B3.1 B3.2	B1.11 B1.12 B1.13 B1.14 B3.2 B3.6	b g f m n	-Conoce las posiciones correctas e incorrectas para estar sentado, de pie, transportando cargas... -Utiliza las tecnologías para la elaboración de un trabajo grupal sobre alimentación y selecciona la información adecuada dentro del mismo. -Expone con soltura el trabajo realizado delante de sus compañeras. -Adquiere una base teórica sobre dieta equilibrada.
OBJETIVOS DIDÁCTICOS					CONTENIDOS
-Conocer las posiciones corporales adecuadas en el levantamiento y transporte de cargas pesadas. -Conocer las normas higiénicas básicas y utilizar adecuadamente los materiales e instalaciones. -Valorar la importancia que tiene la alimentación en nuestro día a día y trabajar sobre ello.					-Elaboración de un trabajo sobre alimentación equilibrada, con la utilización de las TICs. -Posiciones corporales incorrectas sentados, haciendo levantamientos y transportando cargas. -Higiene personal y prevención de infecciones en duchas y vestuarios. -Alimentación equilibrada y dieta mediterránea.



		-Valoración de la importancia de adoptar una postura correcta durante el trabajo sedentario de clase y en la realización de actividades físicas a fin de evitar lesiones.
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		ACTIVIDADES "TIPO"
<b>(Alumnos con necesidades especiales: 1 alumna en silla de ruedas y 1 alumno con TDAH)</b> Considerando que la U.D. es principalmente teórica y sin práctica física, no precisaremos realizar ninguna adaptación curricular para la alumna con silla de ruedas, como si se precisa adaptar en otras unidades. Según el <i>artículo 71 de la Ley Orgánica 2/2006</i> , que aparece reflejado de la misma manera en el artículo 14 de la LOMCE, el alumno con TDAH también precisa, si se considera necesario, " <i>medidas curriculares y organizativas oportunas que aseguren su adecuado progreso</i> ", como en el caso de su compañera con necesidades especiales, no precisamos adaptarle esta U.D. Por ello para ambos casos procederemos de la misma manera que con sus compañeros, es decir, se juntan con el grupo que les corresponda y serán evaluados bajo los mismos criterios que su grupo.		-Trabajo grupal sobre alimentación. -Ejercicios de protocolo básico de actuación. -Ejercicios para una buena higiene postural.
		METODOLOGÍA
		El estilo de enseñanza que se utilizará será el de asignación de tareas durante la primera sesión y el de trabajo en grupo durante las sesiones donde se realiza el trabajo.
		RECURSOS MATERIALES
		Ordenadores propios de los alumnos para realizar el trabajo.
TEMAS TRANSVERSALES	PLANES DE CENTRO	TEMPORALIZACIÓN



<p>Educación para la salud</p> <p>Educación moral y cívica</p> <p>Educación para la paz</p> <p>Educación para la igualdad de sexos</p> <p>Emprendimiento</p>	<p>En esta U.D. se ha tratado el Plan de convivencia con la inculcación de valores saludables referente a la alimentación, sueño o actividad física. Se han planteado actividades acordes a los grupos con el fin de favorecer la asimilación y adquisición de competencias relacionadas con el bloque de contenidos presente en esta UD.</p> <p>También podemos ver como está relacionado con el plan TIC, ya que cada grupo deberá realizar una búsqueda en diversas fuentes.</p> <p>El plan para el fomento de la Actividad Física se ve reflejada en la UD ya que ésta informa sobre el modelo de vida saludable que deben llevar los alumnos.</p> <p>Plan lector: Con la revisión bibliográfica que deben realizar se fomenta este plan.</p>	<p><b>Sesión 1:</b> Exposición de los conceptos básicos sobre hábitos higiénicos y prevención de infecciones en duchas y vestuarios. Nociones sobre el vestuario y calzado adecuado para la realización de ejercicio físico.</p> <p><b>Sesión 2:</b> Exposición de lo que consiste una dieta equilibrada y explicación de las posiciones correctas e incorrectas, sentado y en el transporte de cargas.</p> <p><b>Sesión 3:</b> Explicación del protocolo básico de actuación. Nociones sobre dieta mediterránea.</p>
<b>EVALUACIÓN</b>		
Evaluación inicial	Se realizarán preguntas sobre cómo prevenir lesiones, posturas incorrectas para sentarse...	
Evaluación formativa	Preguntas a los alumnos sobre los contenidos desarrollados en clase y aclaración de las dudas surgidas.	
Evaluación final	Trabajo sobre alimentación.	
Calificación	<p><b>Esta UD tendrá un valor de 1 punto (10%) sobre el 50% total que le corresponde al apartado de “Procedimientos” del 3r trim.</b></p> <p>La evaluación de esta UD se valorará con el trabajo que realicen los alumnos sobre alimentación y vida saludable. Se valorará del 1-10 y después se realizará el % sobre el punto total que vale la siguiente UD.</p>	

Tabla 29. UD Prevención de riesgos, alimentación e higiene postural.

1ºESO	3r TRIMESTRE	BLOQUE: 2. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS	SESIONES: 10
		<b>DESCRIPCIÓN</b>	
		Con la siguiente unidad didáctica pretendo acercar a los alumnos a un deporte no tan convencional y que igualmente nos permita desarrollar y potenciar diferentes capacidades físicas y habilidades, además de llevar	



<b>8ª UD: “Arquitectos del movimiento”</b>		a cabo actividades rítmicas ya que la base musical será apoyo fundamental en nuestras sesiones. El desarrollo de las diferentes actividades propuestas nos va a posibilitar una mejora en el dominio del esquema y tono corporal, ya que será fundamental un adecuado control e higiene postural en el montaje y desmontaje de las distintas figuras y pirámides. Puesto que la siguiente UD va dirigida a alumnos de 1o ESO, los aspectos en ella trabajados son muy básicos, permitiendo así que el nivel de ejecución técnica sea el adecuado para su edad y nivel de desarrollo.			
JUSTIFICACIÓN					
Competencias	Estándares	C.E	Contenidos	Objetivos	Criterios Evaluación adaptados
C.C.A C.C.E.C	EFB2.1.1 EFB2.1.2 EFB2.1.3	B2. 1	B2.1 B2.2	b g m n	-Realiza 5 figuras básicas por parejas, tríos y hasta sexteto enlazándolas unas con otras -Crea una secuencia de pasos rítmicos para enlazar las figuras -Elabora su propia coreografía acompañada de música. -Ajusta la coreografía al ritmo de la música
OBJETIVOS DIDÁCTICOS					CONTENIDOS
-Afianzar el equilibrio en diferentes posturas y situaciones . -Desarrollar las actitudes de cooperación y participación: lograr el respeto mutuo, aportar ideas para un trabajo común. -Conseguir actitudes lúdicas no competitivas: vivir el proceso por mero placer, valorar el trabajo en grupo, etc. -Ser capaces de montar una coreografía por ellos mismos con las diferentes figuras aprendidas.					-Realización de actividades para afianzar el equilibrio. -Práctica de los diferentes tipos de presas -Elaboración de figuras básicas por parejas y tríos. -También más complejas, límite de 6. -Realización de una coreografía con base musical, llevando el ritmo. -Medidas de seguridad y conocimiento de las diferentes presas y roles que pueden adquirir los componentes del grupo. -Interés por conocer una nueva actividad física. -Valoración del esfuerzo propio y de los compañeros con independencia del resultado.
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD					ACTIVIDADES “TIPO”  METODOLOGÍA



<p><b>(Alumnos con necesidades especiales: 1 alumna con problemas auditivos y 1 alumno con dolor de barriga)</b></p> <p>Las adaptaciones curriculares que podríamos proponer para estos alumnos con necesidades especiales sería para la alumna con problemas auditivos, explicarle las actividades más detalladamente e individualmente para que sepa perfectamente lo que tiene que hacer pero motivadamente no es necesaria ninguna modificación.</p> <p>Y para el alumno con dolor de barriga, nos interesaremos por él y por si puede seguir el ritmo de la sesión, si es incapaz de realizar las actividades, hará una ficha de la sesión con todas las actividades hechas.</p>		<p>-Ejercicios de diferentes presas</p> <p>-Ejercicios variando los roles de los componentes del grupo.</p> <p>-Diferentes figuras por parejas.</p> <p>-Figuras por tríos, cuartetos..</p> <p>-Coreografía grupal con base musical.</p>	<p>Al ser una actividad que entraña algo de complejidad, al principio: mando directo. Más adelante utilizaremos descubrimiento guiado y resolución de problemas.</p> <p>La técnica de enseñanza empleada varía de la instrucción directa a la indagación o búsqueda.</p>
		<b>RECURSOS MATERIALES</b>	
		Colchonetas, aparato de música.	
<b>TEMAS TRANSVERSALES</b>	<b>PLANES DE CENTRO</b>	<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	
<p>Educación para la salud</p> <p>Educación moral y cívica</p> <p>Educación para la paz</p> <p>Educación para la igualdad de sexos</p> <p>Emprendimiento</p>	<p>En esta U.D. se ha tratado el Plan de convivencia con la inculcación de valores que favorezcan la convivencia y comportamientos responsables, de cooperación y solidaridad. Se han planteado actividades acordes a los grupos con el fin de favorecer la asimilación y adquisición de competencias relacionadas con el bloque de contenidos presente en esta UD.</p> <p>También podemos ver como está relacionado con el plan TIC, sobretodo en la primera y en la última sesión, cuando se realice el visionado de coreografías de Acrosport.</p> <p>El Plan para el fomento de la Actividad Física se ve reflejado en la UD de forma diferente a</p>	<p><b>Sesión 1:</b> Introducción al Acrosport. Visionado de diferentes vídeos. Formación de grupos de trabajo. Actividades de presa.</p> <p><b>Sesión 2:</b> Explicación de la colocación correcta de las bases y los ágiles. Figuras por parejas y tríos.</p> <p><b>Sesión 3:</b> Figuras por parejas, tríos, cuartetos, quintetos y sextetos</p> <p><b>Sesión 4:</b> Elección de 5 figuras que realizarán en la coreografía de cada grupo.</p> <p><b>Sesión 5:</b> Práctica de las 5 figuras seleccionadas y selección del tema musical para la coreografía.</p> <p><b>Sesión 6:</b> Montar los enlaces o pasos rítmicos para enlazar las figuras seleccionadas.</p> <p><b>Sesión 7:</b> Ídem sesión 6.</p> <p><b>Sesión 8:</b> Ensayo de las coreografías de cada grupo con el soporte musical.</p> <p><b>Sesión 9:</b> Representación de las coreografías de cada grupo.</p> <p><b>Sesión 10:</b> Visionado de las coreografías y autoevaluación</p>	



	la mayoría ya que son actividades artístico expresivas donde los alumnos se encuentran en un contexto diferente al de su día a día.	
<b>EVALUACIÓN</b>		
Evaluación inicial	En la primera sesión realizaremos un visionado de diferentes videos de Acrosport profesional y realizaremos varias preguntas para saber el conocimiento que tienen respecto a esta modalidad.	
Evaluación formativa	Se llevará a cabo a través de la observación, de la actitud que mantiene cada alumno durante las sesiones y de su participación.	
Evaluación final	Examen teórico de las UD realizadas (3 preguntas sobre esta UD)	
Calificación	<p><b>Esta UD tendrá un valor de 2 puntos (20%) sobre el 50% total que le corresponde al apartado de “Procedimientos” del 3r trim.</b></p> <p>Para evaluar la coreografía, utilizaremos una planilla en la que tendremos en cuenta unos ítems y tendremos que valorarlos del 1-5 siendo éste el máximo, sobre 0’5 que vale cada ítem. De la siguiente forma significaría que, si es un 4, le corresponde 0’4, si es un 1, un 0’1 de ese ítem.</p> <p>Los ítems que valoraremos serán:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dominio de figuras 0’5</li> <li>2. Dominio coreografía 0’5</li> <li>3. Ritmo 0’5</li> <li>4. Coordinación 0’5</li> </ol>	

Tabla 30. UD Arquitectos del movimiento.

1ºESO	3r TRIMESTRE	BLOQUE: 4. LOS JUEGOS Y LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS BLOQUE: 3. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	SESIONES: 8
<b>9ª UD: “Iniciación al atletismo (I)”</b>		<b>DESCRIPCIÓN</b>	
		El fundamento de esta UD, es iniciar a los alumnos en las actividades atléticas, en aquellas modalidades que alberga el deporte de Atletismo y que son fácilmente transferibles al ámbito educativo, siempre de una manera general y a la vez que lúdica. Por todo ello, se irán presentando diferentes actividades atléticas, tanto de desarrollo individual como grupal (relevos), pretendiendo con ello, tanto la familiarización con el deporte en sí, como con la vivencia de la competición, siempre desde un punto de vista educativo.	





Esta UD está diseñada para realizarla durante el 3r trimestre del primer curso de ESO con la intención de que el tiempo acompañe para que se puedan realizar las actividades al aire libre. Aprovecharé, también, esta UD para trabajar la capacidad física de la velocidad, y al final de la unidad se realizará el test final aplicado a principio de curso para la mejora de la condición física del alumno.					
<b>JUSTIFICACIÓN</b>					
<b>Competencias</b>	<b>Estándares</b>	<b>C.E</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Criterios Evaluación adaptados</b>
C.C.A C.S.I.E.E	EFB3.2.2 EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3	B3.2 B4.1	B3.1 B4.1 B4.2	b g m	-Desarrolla la capacidad física de la velocidad por medio de ejercicios de carreras. -Conoce y realiza las acciones técnicas de salto de longitud y de altura, lanzamiento de peso y de jabalina, de la marcha atlética y de los relevo en equipo . -Mejora su nivel de ejecución respeto a su nivel de partida en la modalidad de relevos.
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>				<b>CONTENIDOS</b>	
-Conocer los tipos de velocidades y desarrollar la velocidad de reacción. -Iniciarse en las actividades de velocidad a través de los relevos. -Conocer la especialidad atlética denominada “marcha”. -Iniciarse en los saltos horizontales con el salto de longitud y salto de altura. -Iniciarse en los lanzamientos de atletismo (de peso y de jabalina)				-Velocidad de reacción con salida de tacos. -Práctica de relevos en grupos de 4. -Marcha atlética. -Diferentes tipos de lanzamientos y de saltos. -Tipos de velocidades -Reforzar la confianza y seguridad en sí mismo. -Valorar sus posibilidades y limitaciones	
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>				<b>ACTIVIDADES “TIPO”</b>	<b>METODOLOGÍA</b>
<b>(Alumnos con necesidades especiales: 1 alumna con dificultades visuales)</b> Las adaptaciones curriculares que realizaremos para la alumna con dificultad visual, constará en trabajar por parejas, un guía y otro con los ojos tapados.				-Carrera de velocidad -Ejercicios de velocidad de reacción. -Salida de tacos. -Juegos de relevos.	Los estilos de enseñanza que aplicaremos en esta UD serán el de asignación de tareas y el de descubrimiento guiado
					<b>RECURSOS MATERIALES</b>



		-Actividades para la realización del salto de longitud y de altura, lanzamientos de peso y de jabalina. -Circuito de todas las modalidades aprendidas.	Conos, aros, cuerdas, bancos suecos, pelotas, vallas, jabalinas de plástico.
TEMAS TRANSVERSALES	PLANES DE CENTRO	TEMPORALIZACIÓN	
Educación para la salud Educación moral y cívica Educación para la paz Educación para la igualdad de sexos	En esta U.D. se ha tratado el Plan de convivencia con la inculcación de valores saludables referente a la actividad física. Se han planteado actividades en esta UD adaptadas a las edades de los alumnos para que sean capaces de aproximarse a las diferentes modalidades que existen en el atletismo. El Plan para el fomento de la Actividad Física se ve reflejado en la UD en todas y cada una de las sesiones.	<b>Sesión 1:</b> Introducción de la nueva UD. Conocer tipos de velocidades. Velocidad de reacción y relevos. <b>Sesión 2:</b> La marcha atlética. <b>Sesión 3:</b> Introducción tipos de saltos en atletismo. Iniciarse en el salto de longitud. <b>Sesión 4:</b> Iniciarse en el salto de altura <b>Sesión 5:</b> Introducción tipos de lanzamientos en atletismo. Iniciarse en el lanzamiento de peso. <b>Sesión 6:</b> Iniciarse en el lanzamiento de jabalina. <b>Sesión 7:</b> Mini olimpiadas atletismo. Evaluación de relevos, saltos, marcha atlética y lanzamientos. <b>Sesión 8:</b> Test final de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.	
EVALUACIÓN			
Evaluación inicial	En la primera sesión realizarán carreras de relevos, divididos en grupos.		
Evaluación formativa	Se llevará a cabo a través de la observación, de la actitud que mantiene cada alumno durante las sesiones y de su participación.		
Evaluación final	Examen teórico de las UD realizadas (4 preguntas sobre esta UD, serán tipo test y V-F) Examen práctico de las diferentes modalidades practicadas en clase.		
Calificación	<b>Esta UD tendrá un valor de 2 puntos (20%) sobre el 50% total que le corresponde al apartado de “Procedimientos” del 3r trim.</b> El examen práctico se valorará dentro de 10 puntos:		

Tabla 31. UD Iniciación al atletismo (I)